Диета Кима Протасова

Ярослава Сурженко

ЛИДЕР ИНТЕРНЕТ-ЗАПРОСОВ

КАК Я ПОХУДЕЛА НА 20 КГ

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО К ЗДОРОВОЙ СТРОЙНОСТИ НАВСЕГДА

- Правила знаменитой диеты Кима Протасова
- Два этапа: «диета» и «выход»
- Пошаговое руководство на каждый день
- Вкусные и полезные рецепты «протасовки»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Если бы еще пару лет назад кто-нибудь сказал мне, что я стану автором книги о похудении, то я бы рассмеялась этому человеку в лицо, да так громко, что мой хохот разбудил бы даже глухую старушку, живущую в соседней квартире. Но вот, вы держите в руках дневник обычной девушки, которой удалось похудеть на 20 кг по диете Кима Протасова без вреда для здоровья и удержать вес в течение долгого времени.

Из книги вы узнаете правила питания знаменитой диеты Кима Протасова, пошаговое руководство к двум этапам: «диете» и «выходу», понедельное описание режима питания и повышения двигательной активности, а также вкусные и полезные рецепты «протасовки».

- Ярослава Сурженко
  - Всем привет!
  - Неделя первая
    - День первый
    - День второй
    - День третий
    - День четвертый
    - День пятый
    - День шестой
    - День седьмой
  - Неделя вторая
    - День первый
    - День второй
    - День третий (суббота)
    - День четвертый (воскресенье)
    - День пятый (понедельник)
    - День шестой (вторник)
    - День седьмой (среда)
  - Неделя третья
    - День первый (четверг)
    - День второй (пятница)
    - День третий (суббота)
    - День четвертый (воскресенье)
    - День пятый (понедельник)
    - День шестой (вторник)
    - День седьмой (среда)
  - Неделя четвертая
    - День первый (четверг)

- День второй (пятница)
- День третий (суббота)
- День четвертый (воскресенье)
- День пятый (понедельник)
- День шестой (вторник)
- День седьмой (среда)

- Неделя пятая
  - День первый (четверг)
  - День второй (пятница)
  - День третий (суббота)
  - День четвертый (воскресенье)
  - День пятый (понедельник)
  - День шестой (вторник)
  - День седьмой (среда)
- Выход
  - Неделя первая
    - День первый (четверг)
    - День второй (пятница)
    - День третий (суббота)
    - День четвертый (воскресенье)
    - День пятый (понедельник)
    - День шестой (вторник)
    - День седьмой (среда)
  - Неделя вторая
    - День первый (четверг)
    - День второй (пятница)
    - День третий (суббота)
    - День четвертый (воскресенье)
    - День пятый (понедельник)
    - День шестой (вторник)
    - День седьмой (среда)
  - Неделя третья
    - День первый (четверг)
    - День второй (пятница)
    - День третий (суббота)
    - День четвертый (воскресенье)
    - День пятый (понедельник)
    - День шестой (вторник)
    - День седьмой (среда)
  - Неделя четвертая
    - День первый (четверг)
    - День второй (пятница)
    - День третий (суббота)
  - Неделя пятая

        - День первый (четверг)
        - День второй (пятница)
        - День третий (суббота)
        - День четвертый (воскресенье)
        - День пятый (понедельник)
        - День шестой (вторник)
        - День седьмой (среда)
    - Мои скромные результаты
- notes
    - 1

Ярослава Сурженко
Диета Кима Протасова. Как я похудела на 20 кг. Пошаговое руководство к здоровой стройности навсегда

Посвящаю этот призыв к правильному образу жизни Светику и ее замечательному сыночку Игорьку, вы – моя поддержка! Я вас очень люблю!

Всем привет!

Если бы еще пару лет назад кто-нибудь сказал мне, что я стану автором книги о похудении, то я бы рассмеялась этому человеку в лицо, да так громко, что мой хохот разбудил бы даже глухую старушку, живущую в соседней квартире. Да-да! Честно говоря, раньше я вообще не признавала подобного рода «литературу». Она казалась мне, мягко выражаясь, сомнительной. Но с тех пор, как я пришла работать в издательство, мое отношение к легкому жанру в корне переменилось. Я поняла, что он имеет полное право на существование. Скажу больше: сейчас я искренне верю, что такие, на первый взгляд, «бульварные» книжки в каком-то смысле важнее учебников и научных монографий, поскольку предназначены не для ограниченного круга лиц, а для массового читателя, попросту говоря, для всех. На мой взгляд, они вносят наиболее существенный вклад в формирование общественного сознания. К сожалению, такова суровая реальность современной жизни, хотя кто-то наверняка со мной не согласится.

Пожалуй, я слишком углубилась в философские размышления. Думаю, стоит остановиться и перейти к сути. В конце концов, вы же купили эту книгу не для того, чтобы вместе со мной рассуждать о судьбах читающей России, верно? Так вот, книга, которую вы держите в руках, на мой взгляд, будет интересна практически всем. Это реальная история реального похудения. Сейчас очень редко встретишь девушку или женщину, которая была бы полностью довольна своей фигурой и не мечтала бы расстаться хотя бы с несколькими лишними килограммами. Сразу оговорюсь, что я не претендую на «научность» и грамотность изложения. Я самая обычная девушка, а не врач-диетолог. Я не предлагаю новых революционных методик, не открываю никаких чудо-продуктов, питаясь которыми, вы будете таять на глазах. Моя книга – это вовсе не свод правил, соблюдая которые, вы сможете потерять пресловутые килограммы, мертвым грузом осевшие на ваших боках, талии и бедрах. Если вы надеетесь найти в ней универсальный рецепт стройности и красоты, то можете сразу отложить ее в сторону, вы только напрасно потратите время. В конце концов, в Интернете полным-полно похудательных сайтов, каждый из которых предлагает даже не один, а множество подобных рецептов. У меня была совсем другая цель. На этих страницах я, избегая сложной и бесполезной теории, делюсь с вами своим собственным практическим опытом обретения стройности. Заметьте, не хвастаюсь, а именно делюсь,

честно, без утайки рассказываю о том, как смогла похудеть на 20 кг – с 90 до 70. Да, возможно, мои результаты кто-то сочтет не самыми впечатляющими. Некоторые сбрасывают и 40, и 50 и даже 70 кг, а то и более – скажете вы. Но, согласитесь, – 20 кг – это тоже чего-то стоит! Я не обращалась в клиники и центры снижения веса, а всего достигла сама, действуя, наверное, самым популярным и любимым в народе методом – методом проб и ошибок.

Я ни в коем случае не призываю вас следовать идти моим путем, тем более, что он, как вы далее увидите, был весьма тернистым. Ведь даже если вы будете в точности повторять каждый шаг, который привел меня к успеху, есть те же продукты в тех же количествах, что ела я, это не гарантирует, что ваш результаты будут такими же. Ведь организмы у всех разные. Если же у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, мой способ может оказаться для вас вовсе неприемлемым и даже опасным.

Итак, в свете всего вышесказанного хочу еще раз вас предостеречь: не воспринимайте все написанное здесь как прямое руководство к действию. Пусть мой пример станет для вас стимулом на пути к достижению вашей цели, но не более того. Мне бы очень хотелось, чтобы каждая из вас, вдохновившись моим примером, смогла поверить в свои силы. Ведь если получилось у какой-то девчонки, почему не получится у вас? Чем вы хуже меня? И если хотя бы для одного человека книга окажется полезной, то я буду считать, что она не зря увидела свет.

Собственно говоря, текст был написан не вчера и не сегодня, а намного раньше, и создавался он постепенно. Как только начались мои «похудательные приключения» (а было это довольно давно), я создала дневник, в котором подробно фиксировала, что ем в течение дня и как себя при этом чувствую. Где-то я услышала или прочла, что ведение подобного дневника очень мобилизует, настраивает худеющего на серьезный лад, не дает ему свернуть с пути истинного. В моем случае это не всегда было так. Несколько раз я бросала это занятие, махала рукой (как и почему, узнаете позже). Однако все равно в глубине души меня мучили муки совести. И когда я в очередной раз задумывалась о похудении, то открывала свой дневник, перечитывала старые записи, понимала, что тогда я была умница, хвалила себя, вновь начинала верить в то, что у меня есть сила воли и с воодушевлением принималась за дело. Так что можно сказать, что с ролью мотиватора дневник справился на ура.

Итак, вкратце расскажу о себе. Меня зовут Ярослава. Сейчас

мне 24 года. Живу с мамой и собакой в небольшой двухкомнатной квартире. Мой рост – 175 см, вес – 70 кг. Это сейчас. Однако так было далеко не всегда. Начну с начала. С самого детства я не отличалась хрупкостью и изяществом. По сравнению со своими худенькими подружками я была крупновата и, конечно, испытывала от этого небольшой дискомфорт. При этом покушать я очень любила. Мама готовила потрясающе много и вкусно, бабушка при любой возможности баловала меня домашними пирогами и печеньями. С тех пор я обожаю выпечку, да и перед сладким устоять не могу. Кроме того, я еще застала те времена, когда ресторанов Макдональдс было еще совсем не много, и чтобы попасть туда, нужно было отстоять огромную очередь. Помню, когда родители привозили меня в Москву, я всегда упрашивала их отвести меня в Макдональдс. Для меня этот поход был главной целью всей поездки. Мама занимала свободный столик (найти его было не так-то легко), а мы с папой набирали целый поднос всевозможных гамбургеров, коктейлей, картошки-фри, пирожков и колы и с вожделением все это поглощали. Тогда мне казалось, что вкуснее еды просто не бывает. Дома я часто делала себе бутерброд – а-ля гамбургер: отрезала два куска белого хлеба и клала между ними кусок колбасы, обильно смазанный кетчупом (огурцы и лук, которые, по идее, тоже должны были присутствовать, я считала лишними – с моей точки зрения, они только портили вкус), а в особо радостные дни могла все это «приправить» вареньем из смородины. Да, мне казалось это о-очень вкусным.

Во многом из-за этого я долгое время оставалась полноватой, из-за чего у меня, конечно, были комплексы. Я считала себя неуклюжей и ненавидела школьные уроки физкультуры, где это было особенно заметно. И вот наконец я решила заняться собой. Тогда мне было лет 12—13. Конечно, ни о каких жестких диетах или интенсивных занятий спортом тогда не могло быть и речи. Но я стала в обязательном порядке делать утреннюю зарядку и немного изменила меню: стала есть меньше конфет (особенно за вечерним чаем) и мучного, да и вообще постаралась сократить порции. Это было на летних каникулах. Я сбросила пару килограмм и при этом подросла на несколько сантиметров. В результате 1 сентября многие одноклассники и учителя меня просто не узнали. Я услышала кучу комплиментов в свой адрес, и это было чертовски приятно. Именно тогда я в первый раз ощутила как это здорово – преображаться, меняться к лучшему.

К сожалению, к выпускному классу я снова поправилась. Дело в том, что летом я устроилась на подработку на завод. Работа была сидячая, а коллектив – преимущественно женский. Я

приходила к 9 утра, перед этим основательно позавтракав. А ровно в 10 рабочие дела откладывались, все садились за стол и пили чай со сладостями, причем этот ритуал соблюдался неукоснительно. Вообще к тому времени моя тяга к сладкому значительно поубавилась, но отказываться было неудобно, и я стала поглощать уже давно запретные для меня плоды. Далее наступало время обеда. В заводской столовой кормили удивительно вкусно и недорого. В 15.00 я уходила домой, где меня ждал второй обед (тоже достаточно плотный), а затем и ужин. Таким образом, за два месяца, что я отработала, я набрала около 4 кг. А дальше понеслось. Выпускной класс, экзамены, поступление в институт… Это было очень волнительное время, и свое волнение я стала заедать. И вот, уже будучи студенткой, в один прекрасный день я достала весы, которые, почувствовав неладное, спрятала под диван, набралась смелости, встала и ужаснулась: 85 кг! Хмм… Даже при моем не самом маленьком росте (175 см) цифры выглядели пугающими. «Надо срочно худеть», – подумала я. Однако, будучи человеком основательным, и предвкушая мамино недовольство («Опять эти твои диеты», «Опять будешь себя мучить» и т. д.) я решила подкрепить свой вывод научными данными. Проштудировав кучу статей в Интернете и женских журналах, я нашла много интересной информации. В первую очередь меня интересовал такой показатель, как индекс массы тела (ИМТ). Для его расчета необходимо вес человека разделить на квадрат его роста. Так вот, воспользовавшись онлайн-калькулятором, я определила, что мой ИМТ равен 27,8. Далее следовал неутешительный комментарий, звучавший как приговор:

«Избыточный вес. Вам пора думать о его снижении. Такой вес может сказаться на Вашем здоровье. Медицина считает, что риска для здоровья у Вас не будет при весе от 58,5 до 79 кг».

В другой статье приводилась таблица с диапазоном идеальной массы тела для мужчин и женщин в зависимости от их роста и типа телосложения (астеник, нормостеник или гиперстеник). Чтобы определить этот тип, автор статьи советовал обхватить запястье другой руки в самом широком месте двумя пальцами. Получилось, что я гиперстеник («человек с широкой костью») и мой вес должен колебаться в пределах от 64,5 до 72,3 кг.

Ну что ж, час от часу не легче. Снижать так снижать. Слава Богу, не в первый раз. Как говорится, плавали, знаем. Однако все

оказалось не так-то просто. Во-первых, снижать надо было довольно много, 6 кг как минимум, а лучше 10—15 (дабы иметь небольшой стратегический запас), а во-вторых у меня просто волосы дыбом встали от огромного количества разнообразных диет, каждая из которых обещала быть «самой эффективной». Проблема выбора встала очень остро. В конце концов я остановилась на так называемой японской диете или, попросту говоря, японке. Точнее, тогда я еще не знала, что она так называется, а когда узнала, моем удивлению не было предела, поскольку ничего такого японского в меню диеты нет. Свое название она получила благодаря тому, что была разработана специалистами японской клиники «Яэкс». Эта диета рассчитана на две недели, причем первый день повторяет четырнадцатый, второй – тринадцатый и т. д. Не буду приводить подробное меню, те, кто заинтересовался, с легкостью отыщут его в Интернете. Скажу лишь, что она предусматривает трехразовое питание. Завтрак состоит, как правило, из одной чашки черного кофе, что меня вполне устраивало, поскольку кофе я обожаю, обед и ужин включают в себя белковую пищу (говядина, курица или рыба) с небольшим количеством сырых или термически обработанных овощей.

Сначала диета показалась мне довольно щадящей: можно и мясо, и яйца, иногда допускаются сыр с творогом, фрукты которые я очень люблю. Кроме того, меня очень порадовала обещанная потеря веса в 7–8 кг. «Это то, что мне нужно», – подумала я. Однако уже на третий день я ощутила психологическую усталость. Мне не нравилось, что набор продуктов, которыми я питаюсь, строго регламентирован. Я поймала себя на мысли, что согласна на меньшие порции, только пусть это будет еда, которую я выберу сама. Помню, на шестой день я была готова опустить руки и сорваться, тем более, что отвесы были не столь уж впечатляющие. Но останавливаться на полпути не в моих правилах, и я решила идти до конца. Ценой огромных усилий я выдержала диету, но похудеть мне удалось всего на 5 кг, один из которых вернулся почти сразу, даже несмотря на то что сладкого и жирного я не ела.

В общем, я ожидала от диеты гораздо большего, особенно учитывая, как не просто она мне давалась. Но все-таки видеть на весах 80 было приятнее, чем 85, и это дало мне стимул к дальнейшим действиям. Вспомнив о своем школьном опыте, я решила кардинально измениться (соскучилась по комплиментам). К мероприятиям, направленным на достижение идеальной фигуры я решила добавить спорт и купила абонемент на аэробику. Тренер попалась зверь, в самом хорошем смысле этого

слова. Сказать, что было сложно, – это не сказать ничего. Нагрузки были очень серьезные, особенно для меня, новичка. За час тренировки сходило семь потов, но усталость была приятная. По словам тренера, если моей целью является похудение, то в день занятия нельзя есть белковую пищу, поэтому два или три раза в неделю я послушно «постилась» – ела овощные салаты и гречку. Практически сразу ушли 2 кг, чему я несказанно обрадовалась, но потом вес перестал снижаться. Девочки, которые занимались давно, сказали, что для начала это нормально – тело привыкает к нагрузкам, мышцы укрепляются, а ведь они тяжелее жира. Измерив объемы, я поняла, что они правы: талия уменьшилась на 3 см (с 87 до 84), бедра – аж на 5 (со 100 до 95), грудь – на 2 см.

Оговорюсь, что фигура у меня не самая обычная. Большинство представительниц прекрасного пола, по крайней мере, те, кого знаю я, – «груши». У них небольшая грудь и крупные бедра, и худеют они, как правило, «сверху вниз» – сначала уменьшается грудь, затем талия, далее – бедра и ноги. Я – самое настоящее «яблоко»: у меня широкие плечи и грудь, нет талии и узкие бедра. Соответственно, когда я полнею, жир откладывается на животе, и смотрится это ужасно. Худею же я «снизу вверх» – сперва бедра, за ними живот, далее грудь. Это моя индивидуальная особенность объясняет приведенные выше цифры.

Постепенно я втянулась и стала уделять тренировкам больше времени – ходила по четыре, а то и пять раз в неделю. Если тренировка была вечером, то после я ничего не ела, да и в течение дня ела очень мало. Сейчас я понимаю, что это было настоящее издевательство над организмом, но тогда мне так не казалось. За полтора месяца я похудела еще на 3 кг. Но тут я устроилась на работу, и частые тренировки стали невозможными. Совмещать работу с учебой да еще и с тренировками было трудно. Испугавшись, что, лишившись физической нагрузки, я могу быстро набрать вес, я ударилась в другую крайность – голодание. Два дня подряд я пила только воду. В остальные же дни ела, но очень мало: чашка кофе и полпачки творога утром, половину, а то треть порции салата днем, а вечером не ела совсем. При этом мои друзья, родные и коллеги ни о чем не догадывались. Я скрывалась ото всех. Дома врала, что поела в институте, в институте говорила, что поела на работе, а на работе говорила, что поем дома. Чувствовала я себя при этом вполне сносно, есть не хотелось: видимо, из-за такого, мягко говоря, скудного рациона, желудок значительно сократился в объеме. Я сменила гардероб: накупила новых кофточек, юбочек,

обтягивающих брючек, платьев, которые ранее практически не носила, поскольку предпочитала спортивный стиль (мне казалось, спортивные штаны и толстовки с футболками скрывают недостатки моей фигуры). Все отметили, что я похудела, правда, добавляли, что я очень бледная и у меня усталый нездоровый вид. Но меня все устраивало. «Ну и пусть нездоровый, – думала я. – Зато я добилась своего».

Отмечу, что иногда у меня случались приступы невиданного обжорства, когда я ела все подряд и в огромных количествах и не могла остановиться. Мне было ужасно стыдно, и на следующий день я голодала или устраивала разгрузку на яблоках или кефире. Вот такие американские горки!

Тем не менее, в глубине души я чувствовала, что не смогу так питаться вечно и что такому режиму рано ли поздно придет конец. В один не самый прекрасный день мой организм не выдержал и начал мстить. Немаловажную роль сыграл и тот факт, что я как раз заканчивала институт и, конечно, же очень нервничала. Последняя сессия, госэкзамены, защита диплома – все это давалось мне очень нелегко. И вновь, как и пять лет назад в школе, я стала заглушать свое волнение едой. Кроме того, когда я писала диплом, мне обязательно нужно было что-то жевать: мне казалось, что если нагрузить работой рот, а затем желудок, то и мозг будет работать лучше.

И вот через какое-то время постепенно и незаметно для себя я стала уходить от 75 кг, к которым некогда так стремилась. После окончания института я сменила работу. По всем параметрам это было повышение, однако и оно сопровождалось стрессом, который тоже нуждался в тщательном заедании. На весы я уже и не вставала, так как знала, что ничего хорошего они мне не покажут. Я вновь пыталась голодать, однако безрезультатно, поскольку на каждый голодный день приходилось по два обжорных. Кроме того, в это время в моей жизни случилось знаменательное событие, которое по всем параметрам должно было бы меня спасти. Я встретила Его.

То, что это Он, я поняла сразу. Моя интуиция, которая никогда меня не подводила, сказала, что именно с этим человеком мне суждено провести всю жизнь. Мы стали встречаться почти каждый день. Все было бы прекрасно, если бы не одно «но». Стояли холодные ноябрьские дни, долго гулять по городу мы не могли. Приходилось коротать время в кино (с ведерком попкорна) и ресторанах, где я, как правило, заказывала пирожное или кусочек тортика, или мороженое. Любимый задаривал конфетами, в том числе обожаемой мной с детства халвой в шоколаде, которую я могла есть дни и ночи напролет.

Перед первыми свиданиями я очень волновалась – боялась произвести не то впечатление, не понравиться, сморозить какую-нибудь глупость. Думаю, вы понимаете, к чему я клоню. Да-да, с волнением я боролась своим излюбленным способом, вы уже знаете каким. Возвращалась же я поздно, ближе к полуночи, и за чашкой чая с подаренными любимым конфетками рассказывала маме подробности нашей встречи. Потом я начала оставаться у него на выходные. Мы покупали шампанское, заказывали пиццу (мой парень не может без нее жить, причем на его фигуре это никак не отражается), смотрели фильмы и болтали все ночи напролет.

Итак, я не вошла в число счастливчиков, которые, влюбляясь, тают на глазах. Напротив, конфетно-букетный период принес мне еще несколько ужасных, ненавистных кг и см, которые я уже не могла проигнорировать. Свои новые вещи я убрала подальше в шкаф, достала привычные спортивные штаны, купила растягивающиеся кофты свободного кроя и балахоны а-ля Пугачева. Ну а дальше последовали новогодние праздники с многочисленными застольями, бутербродами с красной икрой, салатом оливье и тортом «Наполеон»…

Мне стало страшно смотреть на себя в зеркало. «Надо что-то делать», – думала я. Начинать нужно было со взвешивания, но я никак не могла себя заставить. Я не хотела признавать, что мое положение стало катастрофическим. «Может быть, там совсем небольшая прибавка. Новые вещи просто-напросто сели, да и вообще, не очень-то они мне нужны. Та одежда, которую я ношу сейчас, намного практичнее и удобнее», – вот какие отговорки я придумывала. Каждое утро я собиралась взвеситься, но каждый раз откладывала эту процедуру на следующий день. Но вот наконец я собрала свои последние остатки мужества и решилась. Я зажмурилась, встала на весы, открыла глаза, посмотрела вниз и… «Ма-ма» – это единственное, что я могла произнести». 90 кг! «Нет, не может быть. Наверное, весы сломались» – хотя в душе я отлично понимала, что может.

На всякий случай я решила взвеситься еще раз. «А вдруг все-таки они пришли в негодность от долгого бездействия?» Но надежда оказалась напрасной. Я увидела все те же отвратительные 90, даже с небольшим хвостиком.

Комментарии, по-моему, излишни. Я загрустила. Чтобы как-то поднять настроение, съела пирожное, потом отругала себя за это и загрустила еще больше. Вечером поехала к Нему. Две пиццы и вино уже ждали меня. Я посмотрела на все это великолепие и… нашла в себе силы отказаться. Любимый забеспокоился, а когда узнал причину, рассмеялся и сказал: «Ничего страшного! Если

что, дверной проем пошире сделаем».

Мои чувства были двоякими. С одной стороны, было очень приятно, что меня любят такой, какая я есть, но с другой… Ведь если так будет продолжаться, дверной проем действительно придется расширять, так как я смогу проходить в него только боком. Снова понеслась душа в рай. Я пошла по старому пути – стала ограничивать себя во всем, не ела по вечерам, подсчитывала калории, но все было безрезультатно. Наверное, памятуя прошлый опыт, организм всячески сопротивлялся ограничениям. Мне удавалось сбросить пару–тройку кг, но потом они возвращались вновь. Я пробовала разнообразные разгрузки – на молокочае, яблоках, кефире, твороге. Отвесы был, но небольшие, а в объемах я не теряла совсем.

Наконец, я поняла, что «свободное плавание» не для меня. Нужна была какая-нибудь система. В конце концов, на свете существуют диетологи, которые все уже давно придумали и расписали, а нам только осталось только воплотить их рекомендации в жизнь. Блуждая по просторам Интернета, я наткнулась на диету Дюкана. Сперва она показалась мне весьма интересной. Я решила попробовать, однако уже на третий день «атаки» (первый этап, который предусматривает употребление одних белков и резко ограничивает углеводы) мне стало плохо. Сильно болела печень, да и общее состояние оставляло желать лучшего. «Значит, это не для меня».

Положение становилось отчаянным. Килограммы упорно не желали уходить. А ведь в сентября меня ждала первая поездка на море вместе с любимым. Мысль о том, что придется надеть купальник, приводила меня в ужас. Я боялась, что рядом с Ним буду выглядеть настоящей тетей Клушей, даже несмотря на то что он у меня далеко не тощий. Иногда мне вообще хотелось смириться и все бросить. «Может, мне на роду написано быть толстой! Живут же люди, и ничего!»

Я было уже совсем отчаялась, как вдруг к нам в гости приехал мамин племянник с женой. Они живут в другом городе, у нас были проездом. Жену двоюродного брата я раньше видела только на фотографиях (он женился недавно) и не могла не отметить, что на них она казалась чуть покрупнее. Сначала я решила, что во всем виноват фотоаппарат, искажающий внешность, однако Оля (так ее зовут) сказала, что дело совсем не в этом. Еще полгода назад она действительно весила на 8 кг больше, но ей удалось похудеть благодаря диете Протасова. По мне, Оля и в 57 кг выглядела нормально, а в 49 казалась реально худой (она маленького роста). Она с таким упоением рассказывала о диете, что даже мне, отчаявшейся и потерявшей надежду, стало

интересно. По ее словам, диета длительная: пять недель и пять недель выхода. «Хм.. Выход – это что-то новенькое, – подумала я. – Обычно авторы диет не очень заморачиваются о том, как нам жить после». Дальше она сказала еще более удивительную вещь. Оказывается, количество продуктов эта диета не ограничивает. Можно есть сколько угодно и в какое угодно время, первые две недели – любые овощи и кисломолочные продукты, жирностью не более 5%, одно яйцо и три зеленых яблока, следующие три недели – то же самое плюс 300 г мяса или рыбы. И самое главное, она сказала, что ЭТО РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ, и подтверждение тому она сама.

Они уехали, а я осталась и задумалась. Для начала я решила поискать информацию в Интернете. Оказалось, что в Сети есть сайт, посвященный этой диете, который так и называется «Диета Кима Протасова». И как я раньше его пропустила?! Там я нашла много интересного – о самой диете, о выходе, посмотрела на фото похудевших женщин, почитала отзывы и пришла в полный восторг от огромного количества рецептов, размещенных на сайте. «Это ведь здорово!» Как уже говорилось выше, больше всего в диетах меня напрягало скучное однообразное меню, а здесь столько блюд, просто выбирай – не хочу! Это ж каждый день можно придумывать новое меню. Вот уж в самом деле, есть место для полета фантазии!

Итак, думаю, самое время привести текст диеты в самом что ни на есть первозданном виде (в авторском изложении)[1].

Диета диете рознь.

Десять кило за пять дней теряют, не про нас будет сказано, в холерных бараках, а в нормальной жизни такое снижение веса невозможно.

Диета, с которой я хочу вас познакомить, приятна и несложна и «на первый взгляд как будто не видна…». То есть окружающим не придет в голову, что вы соблюдаете диету. А эффект фантасмагоричен!!! За пять недель вы похудеете ровно настолько, насколько вам это полезно.

Итак, внимание! Протяженность диеты ПЯТЬ НЕДЕЛЬ.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ, а так же второй, третий и так всю неделю вы едите ТОЛЬКО сырые овощи, в также сыры и йогурты пятипроцентной жирности (не больше, но и не обезжиренные). Количество ЛЮБОЕ! Позволено одно вареное яйцо в день. Время дня ЛЮБОЕ! Смысл этой прогрессивной диеты в том, чтобы съесть как можно больше овощей и сколько влезет пятипроцентных молочных продуктов. Чай, кофе можно в любом количестве (конечно без

молока и сахара, не стоит увлекаться сахарозаменителем), а воду в обязательном порядке два литра в день. Вам стало чуть грустно? Так и быть, лично от себя я разрешаю вам еще три зеленых яблока. Что? Не стоит благодарности, на здоровье.

Причем продукты вы вольны употреблять в любом сочетании. Хотите – грызите огурцы, посыпая их болгарской брынзой (5 %), хотите – макайте помидоры и болгарские перцы в йогурт, а хотите – создайте огромную порцию салата из всевозможных овощей, порежьте туда вареное яйцо и посыпьте все сыром.

И только посмейте пожаловаться, что вы голодны! Спокойно ешьте утром, днем, вечером, ночью – целую неделю. И так же ВТОРУЮ. Удивительно, но со второй недели у вас пропадает охота есть что-либо, кроме овощей, сыра и подаренных мной яблок. Многие даже отказываются от вареного яйца, которое с жадностью поедают в начале диеты. К концу второй недели вы почувствуете необычайную легкость во всем теле и в… мыслях. Не отягощенный жиром, мясом и сладостями организм потребует живости поступков, и вам придется приложить усилия, чтобы не удариться в адюльтер.

С начала ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛИ вы обязаны присовокупить к овощам и сырам кусок (300 грамм) вареного, приготовленного на пару или жареного (без масла!) мяса, птицы или рыбы. Пожалуйста, немного сократите сыры и йогурты. Овощи, сыры, мясо, яйцо и яблоки вы едите еще ТРИ НЕДЕЛИ. И ВСЕ!!! Через три недели после начала диеты вы приметесь просто таять на глазах изумленных коллег и домочадцев.

Две последние недели происходит самое интенсивное сбрасывание веса.

Приготовьтесь к тому, что, когда диета будет завершена, вы, госпожа, похожая на гибкую лань, и, вы, господин, напоминающий гнущийся под легким ветерком тростник, не сумеете немедленно наброситься на всевозможные яства. Вам придется приложить немало усилий, чтобы заставить себя съесть хлеб с маслом, жареную картошку или пельмени.

Я советую, раз в год всем, даже тем, у кого нет лишнего веса, посредством такой необременительной и нетяжелой диеты очищать свой организм.

Повторю суть предлагаемой мною диеты.

ПЕРВАЯ И ВТОРАЯ НЕДЕЛИ

Сырые овощи.

Всевозможные сыры и йогурты пятипроцентной жирности.

Одно вареное яйцо.

Три зеленых яблока.

Кофе, чай, вода.

Не забывайте, что ЭТО ВСЕ в любом количестве и в любое время суток.

ТРЕТЬЯ, ЧЕТВЕРТАЯ, ПЯТАЯ НЕДЕЛИ.

Все то же самое плюс кусок мяса, птицы или рыбы.

Несколько сократить сыры и йогурты (на 300—400 г).

А вот информация о выходе из диеты.

Выход из диеты

Должен быть медленным, равномерным, постепенным.

Жирность смотрим по таблицам (например, http://www.eda-server.ru/kkal/index.html).

1. Часть молочных продуктов (не все!) берем совсем обезжиренные (0,5–1% жирности), и в компенсацию добавляем растительное масло в салаты. На день – не больше 15 г растительного масла (это три чайных ложки). То есть часть животных жиров замещаем на эквивалентное количество растительных. Для сведения: в трех маслинах полтора грамма хорошего жира, в трех крупных штуках миндаля тоже полтора. Соответственно, если поели маслинок или орешков, то уменьшаем количество масла. Все время считаем жиры! Не более 30—35 г в день за все про все, включая жиры, что в молочном, мясном, рыбном, в салате, в жарке–парке и в яйцах (в желтке 4–6 г жира);

2. Два яблока из трех заменяем на какие-то другие фрукты (но не очень сладкие и, конечно, не бананы, не манго и не сушеные финики);

3. Утром вместо овощей едим кашу (желательно из грубого геркулеса) из расчета 1–2 стол. ложки сухой крупы на соответствующий объем воды. Объем порции – до 250 мл. К каше – нежирный творог, плюс овощной салат;

4. Заменяем часть молочных продуктов на самое постное мясо, курицу и другие источники белка попостнее.

Примерный распорядок выхода из диеты. Придерживаться его не обязательно, необходимо медленно вводить углеводы и считать жиры.

Шестая неделя как пятая, но на менее жирной кисломолочке плюс две–три ложки каши на воде.

Седьмая неделя как шестая, заменяем яблоки на другие несладкие фрукты.

Восьмая неделя как седьмая, добавляем немного сухофруктов.

Девятая как восьмая, добавляем вареные овощи плюс

заменяем часть молочки на мясо.

С десятой начинаем вводить в рацион легкие бульоны и др. продукты повседневной жизни, сокращая постепенно количество диетических продуктов.

В течение хотя бы 1–2 месяцев не включать в рацион рис, макароны, хлебобулочные изделия.

Услышанное, увиденное и прочитанное настолько вдохновило меня, что я решила начать прямо с завтрашнего дня (а не с понедельника, как бывало обычно). Помню, как-то прочла в одной книжке, что если вы действительно хотите похудеть, не стоит ждать первого числа или понедельника, приступать к этому делу нужно прямо сейчас. С этим сложно не согласиться. Я не откладывать дело в долгий ящик и…

Думаю, самое время передать слово дневнику.

Неделя первая

День первый

«Дорогие протасовцы и протасовки! Спешу вступить в ваши ряды. Разрешите представиться: меня зовут Ярослава, мне 23 года, рост 175 см, вес 90 кг, талия – 90 см, бедра – 105 см, грудь – 107 см. Недавно весила 75, но резко набрала, мечтаю вернуть былые формы. О диете рассказала жена двоюродного брата. Она так ее нахваливала, что я решила попробовать. Стимул – мощнее некуда: в сентябре едем с любимым на море, хочу быть похожей на русалку, а не на неуклюжего сома. Настрой самый что ни на есть серьезный. Сила воли и спорт мне в помощь.

Вот что я съела за сегодняшний день.

Завтрак

Салат из огурцов и помидоров с добавлением домашнего сыра «Карат», кофе.

Второй завтрак

Яблоко, натертое на мелкой терке, с йогуртом (1,5%) и корицей, зеленый чай.

Обед

Салат из редьки и моркови, заправленный кефиром (1%).

Лодочки из сельдерея с творогом (2%) и укропом.

Зеленый чай.

Полдник

Яблоко, нарезанное кусочками, с творогом, чай.

Ужин

Яйцо вкрутую, салат из капусты и моркови с добавлением домашнего сыра «Карат», питьевой йогурт (2,5%).

Перекус

Яблоко.

На ночь

Стакан кефира (1%).

В течение дня пила много воды (думаю, где-то 2,5 л).

Порции салатов были достаточно большие. Жена двоюродного брата говорила, что она ела тазиками. У меня, правда, не совсем тазик, но миска все равно довольно

внушительная.

Голода не чувствую совсем, зато ощущение легкости не покидает ни на секунду.

Да, для себя я решила помаксимуму ограничить соль, хотя диета этого прямо не предписывает. Просто зачем моему организму лишняя жидкость? Если уж избавляться, так от всего! Думаю, сложно не будет – я никогда не была фанатом солененьких помидорчиков и огурчиков, разве что от квашеной капустки никогда бы не отказалась, но сейчас все равно не сезон. Человек вполне может прожить без соли. Мне запомнился рассказ классной руководительницы. В студенческую пору они с группой поехали в экспедицию на месяц и забыли взять соль. Сначала было тяжело, но потом они привыкли, а когда вернулись домой, первое время вообще не могли есть привычную соленую пищу.

Как я понимаю, соль – это всего лишь одна из многих приправ, поэтому достойная замена найдется! Вот сегодня я использовала черный и красный сладкий перец (паприку) – осталась довольна. Вполне-вполне вкусно, честное слово».

День второй

«Встала утром на весы. Отвес – 1,1 кг. Хм, по-моему, неплохо. Понимаю, конечно, что это вода ушла, а не жир, но все равно приятно.

Чтобы окончательно проснуться, сделала небольшую зарядку. Потратила всего несколько минут, но сразу почувствовала прилив энергии. Надо сделать это привычкой.

Завтрак

Творог (2%), кофе.

Второй завтрак

Салат из помидоров, огурцов, болгарского перца и зелени (укроп, петрушка, лук, кинза), заправленный йогуртом(2,5%).

Яблоко.

Обед

Холодный суп «Гаспачо».

Для его приготовления разрезала помидоры пополам и натерла их на терке (чтобы снять кожицу). Огурцы, болгарский перец, лук порезала не очень крупно, добавила пару зубчиков чеснока, немного укропа и базилика, все это измельчила в блендере, поперчила и украсила листиком мяты.

Вышло очень красиво, я бы даже сказала, изысканно, да и от классического гаспачо отличлось лишь отсутствием оливкового масла и винного уксуса.

Полдник

Яблоко, натертое на мелкой терке, с корицей и йогуртом (2,5%).

Ужин

Салат с редисом, яйцом и зеленью, заправленный кефиром.

Очень люблю похрустеть редиской!

Перекус

Яблоко.

На ночь

Стакан кефира (1%).

Уфф… Сегодняшний день дался мне чуть сложнее, чем

вчерашний. Если вчера голода не было вообще, то сегодня время от времени он давал о себе знать. Правда, я сразу глушила его водой, но не одним стаканом, а двумя – одного мне было мало. Еще я всячески себя отвлекала – устроила генеральную уборку, наконец-то разобралась в шкафах. Случайно наткнулась на узкие брючки, которые носила, когда весила 75 кг. Ради смеха попробовала надеть, но не смогла даже натянуть штанину. Тем не менее, решила далеко их не убирать. Пусть они будут моим ориентиром. Да-да, одену-ка я их через неделю, точно!

Завтра нужно пополнить запасы овощей. Для этого с утра пойду на рынок и сразу убью двух зайцев. Во-первых, по мне, овощи там намного вкуснее, чем в супермаркетах, а во-вторых, идти туда нужно полчаса в одну сторону, итого час ходьбы в быстром темпе – довольно неплохая физическая нагрузка.

Еще мне пришла в голову мысль о покупке йогуртницы. Как раз сейчас просматриваю сайты магазинов бытовой техники. Склоняюсь к той, которая, помимо йогурта, делает еще и творог, что для меня сейчас тоже актуально. Еще в ней можно готовить молочные десерты, судя по отзывам, просто волшебные, но о них в первое время придется воздержаться».

День третий

«После утренней зарядки встала на весы и обнаружила, что похудела еще на 900 кг. Здорово!

Завтрак

Творог (2%), кофе.

Вот нравится мне сочетание кофе и кисленького творожка, готова так завтракать хоть каждый день.

Второй завтрак

Яблоко, нарезанное кусочками, стакан ряженки (4%).

Обед

Помидоры с творожной пастой.

Творог протерла через сито, добавила немного жидкого йогурта для придания нужной консистенции, сыр, натертый на мелкой терке, мелко порубленную зелень, выдавленный через чеснокодавку чеснок, немного сушеной мяты. Помидоры нарезала кружочками и выложила на них творожную пасту. Получилась вариация на тему помидоров по-гречески. Кстати, для приготовления пасты можно использовать детские творожки «Агуша» или «Тема» – тогда и йогурт можно не добавлять.

Да, по поводу сыра – я использовала «Амбер» (10%), как я поняла, нам такой подходит. Но вообще планирую в скором времени приготовить сыр сама, пока что руки не доходят.

Полдник

Яблоко, чай.

Ужин

Яйцо вкрутую, салат «Зеленый» (укроп, петрушка, зеленый лук, огурцы, зеленый перец).

Перекус

Яблоко с корицей.

Второй перекус

Огурец, помидор

На ночь

Стакан кефира (2,5%).

Перед завтраком устроила себе небольшую тренировочку – прогулялась до рынка. Хорошо, что сейчас лето. Можно идти быстро, не рискуя поскользнуться и упасть (я в этом плане очень «счастливая»). Да и потом, когда на улице тепло и солнечно, настроение сразу поднимается, а хорошее настроение – это залог успеха!

Правда, на обратном пути скорость пришлось снизить – я набрала слишком продуктов.

Кстати, когда пришла домой, заметила, что есть мне не так уж и хочется. Наверное, из-за ходьбы. Я слышала, что любая физическая нагрузка способствует выработке гормонов удовольствия, в результате чего потребность в еде значительно уменьшается (ведь еда для нас тоже источник удовольствия).

Продолжаю экспериментировать с меню. Решила готовить салаты разных цветов. Сегодня у меня был «Зеленый», в ближайшие дни планирую «Красный» (из помидоров и красного перца), «Оранжевый» (морковь, тыква, репка), «Сиреневый» (свекла, краснокочанная капуста, красный лук), «Белый» (репчатый лук, чеснок, белокочанная капуста). Надо еще сделать диетическую окрошку, пока на рынке есть свежий хрустящий редис. В общем, планов море. Как же здорово каждый день придумывать и пробовать новые блюда, открывать ранее не известные вкусы!

Перед сном захотелось есть. Пришлось устроить себе еще один перекус, благо Протасов этого не запрещает. Ну и конечно очень помогает вода. Иногда для разнообразия добавляю в нее несколько капелек лимонного сока. А чай пью с мятой или мелиссой – очень нравится приятное послевкусие.

Завтра приедет мой парень, поедем покупать йогуртницу. Ура!»

День четвертый

«Вес – 87,5 кг. Отвес за вчерашний день – 500 г. Итого за три дня недели – минус 2,5 кг.

Завтрак

Творог с яблоком и корицей, кофе.

Обед

Овощной салат, кофе эспрессо.

Ужин

Диетическая окрошка с таном (яйцо, огурцы, зеленый лук, редис, укроп).

Чай с мятой.

Перекус

Яблоко, стакан кефира (2,5%).

День выдался немного суматошный.

С утра за мной заехал мой молодой человек и мы поехали покупать йогуртницу. Пообщавшись с консультантом в магазине, я все-таки решилась на покупку TefalMultidlices, уж очень он ее нахваливал. Да и внешне она мне понравилась, очень стильная, выглядит даже лучше, чем на картинке. Думала, какую модель взять – с двенадцатью стаканчиками или с шестью – и все-таки остановилась на последней – хотя цена почти одинаковая, но уж очень небольшая у нас с мамой кухня, и так негде развернуться. После мы отправились в магазин за продуктами. По дороге заехали в Макавто – любимому захотелось перекусить. На мгновенье этот знакомый всем дурманящий запах чуть не погубил все мои старания, но я мужественно взяла себя в руки и заказала овощной салат, разумеется, без заправки, и кофе эспрессо. Кстати, салатик оказался весьма неплох, да и порция была внушительная.

Еще одним испытанием стал супермаркет. Витрины со всевозможными вкусняшками выглядели очень привлекательно и заманчиво, но я мужественно проходила мимо, думая о недавно найденных брючках и о том, что скоро мне предстоит померить их вновь.

Любимый предложил приготовить окрошку. Мы набрали необходимые продукты, взяли колбасу и квас для него, кисломолочку для меня и поехали к нему.

Обед получился поздний. Для Моего мужчины я приготовила

традиционную окрошку, а для себя любимой – диетическую, в состав которой вошли только яйцо, зеленый лук, укроп, редис и огурчики. Кстати, я все делала сама. Запах и вид докторской колбасы не сводили меня с ума, поскольку ее, так же как и картофель, я никогда особенно не любила. Любимый заправлял окрошку квасом, а я – таном. Кто не знает, тан – это такой кавказский кисломолочный напиток, который готовится с добавлением подсоленной воды. Если честно, я сама о нем узнала только сегодня – от Него, раньше даже не обращала внимание. Напиток пришелся мне по вкусу – в жару самое то, очень освежает, и как заправка для окрошки тоже пошел на ура. В общем, мы оба остались довольны.

Кстати, Он впервые за долгое время не стал заказывать свою любимую пиццу. Я его об этом не просила (мне кажется неправильным заставлять своих близких отказываться от привычного меню во имя моей диеты), но, видимо, он сам решил не подвергать меня искушению. Правда, в этом не признался, сказал, что просто не хочет, но я-то его знаю!»

День пятый

«Вес не знаю. У Него весов нет, а днем не взвешиваюсь принципиально. Ну и ладно, зато завтра увижу отвес сразу за два дня.

Завтрак
Сыр Домашний «Карат», кофе с перцем.

Второй завтрак
Яблоко, чай с мелиссой.

Обед
Салат из белокочанной капусты и моркови, натертой на мелкой терке.

Диетическая окрошка с таном (продукты остались со вчерашнего дня).

Полдник
Яблоко, натертое на мелкой терке, с корицей и ванилью.
Творог (2%).

Ужин
Творожные рулетики, завернутые в салатные листья.
Два стаканчика натурального йогурта.
Чай с мелиссой.

Перекус
Яблоко.

На ночь
Стакан мечниковской простокваши (4%).

Любимый захотел меня порадовать и удивить и самостоятельно приготовил кофе с перцем в турке. Честно говоря, ему удалось меня удивить. То ли он переборщил с перцем, то ли это просто не мое… Не знаю, но выпила я его с трудом.

Приехав домой, я тут же начала ставить йогурт. Ну не терпелось мне испытать покупку! Все оказалось предельно просто, а результат превзошел все мои ожидания. Итак. Я взяла 800 мл обезжиренного молока и один флакончик закваски «Эвиталия» (купила в аптеке). Налила молока во флакончик, перемешала, затем вылила смесь в большую емкость,

перемешала, добавила оставшееся молоко, слегка взбила миксером, разлила получившуюся смесь по стаканчикам, установила таймер на 8 часов – и вуаля! К ужину у меня были шесть баночек вкуснейшего натурального йогурта, совсем не кислого. Правда, производитель рекомендует перед употреблением йогуртов как минимум 4 часа выдержать их в холодильнике, чтобы они лучше загустели, но мне не терпелось попробовать. По-моему, они и без этого получились достаточно густыми. Даже мама оценила, хотя она у меня вовсе не любитель молочных и кисломолочных продуктов. Наверное, придется готовить каждый день или через день!

Да, на ужин сделала рулетики. Это было совсем несложно. Я просто протерла творог через сито, добавила зелень (на этот раз взяла лук и кинзу), мелко порезанный болгарский перец и чесночок, завернула эту массу в салатные листья, сверху украсила помидорками черри, а в качестве соуса использовала только что приготовленный йогурт.

Перед сном приняла ванну с несколькими капельками эфирного масла грейпфрута – слышала, что это отличное средство для борьбы с целлюлитом. Вообще, надо как следует заняться собой. Я уже уйму времени не была у косметолога. Завтра же позвоню и запишусь. Ведь забота о себе должна быть всесторонней. Диета – это, конечно, замечательно, но уход за кожей тоже никто не отменял. Еще нужно подумать о физических нагрузках. Пока что я ограничиваюсь утренней зарядкой, но этого, безусловно, мало. Нужно что-то посерьезнее. Раньше я занималась аэробикой, но мой любимый тренер перешла в другой клуб, он находится далеко, и ездить туда я не могу, нет возможности. Правда, тут недалеко открылся бассейн. Надо будет сходить на разведку».

День шестой

«Вес – 86,4. Отвес за два дня – 1 кг 100 г. Неплохо! Я на пути к цели! Сбросила уже почти 4 кг с начала диеты! Надо будет себя чем-нибудь поощрить.

Завтрак

Творог (2%), одна баночка натурального йогурта, черный кофе.

Второй завтрак

Яблоко, натертое на мелкой терке, с корицей, баночка, натурального йогурта.

Обед

Салат из помидоров и лука-порея.

Свекольник на кефире.

Полдник

Чай с двумя кусочками сыра.

Ужин

Салат «Сиреневый» (мелко порезанные свекла, краснокочанная капуста, красный лук), обезжиренный кефир.

Перекус

Два яблока, чай.

На ночь

Стакан мечниковской простокваши.

Сегодня у меня получился какой-то «свекольный» день. Заранее я этого не планировала, просто как-то так само собой получилось. Сперва я решила приготовить свекольник. Для этого мне понадобились сырая свекла, морковь, яйцо, укроп, петрушка, зеленый лук, чеснок и кефир (я взяла обезжиренный). Свеклу, морковь и яйцо я натерла на мелкой терке, зелень мелко порезала, чеснок выдавила через чеснокодавку, все хорошо перемешала и залила кефиром. Добавила чуть соли и перца. Получилось объедение! Правда, моя мама сказала, что мне с голодухи все вкусно, но дело в том, что «голодухи» я пока не чувствую!

Еще я наконец попробовала сделать сыр. Для этогополкилосухого обезжиренного творога (не мягкого!)

положила в кастрюлю, добавила пол стакана молока 2,5% и поставила на маленький огонь. Да, массу я периодически помешивала. После закипания варила 10 минут, затем откинула на сито, чтобы стекла сыворотка. Далее отправила творог обратно в кастрюлю, добавила к нему белок яйца, пол чайной ложки мелкой соли, четверть чайной ложки соды и мааленький кусочек сливочного масла. Постепенно масса становилась гладкой и тягучей. Я поварила ее еще 5 минут и быстро перелила в форму, смазанную маслом. Сыр остывал на столе, а затем я положила его в холодильник для полного застывания. Буквально через несколько часов уже можно было кушать. Получилась настоящая вкусняшка, правда! Конечно, пришлось немного повозиться, но это того стоило. Обязательно буду готовить такой сыр, и не только во время диеты.

Позвонила косметологу, договорилась о визите в следующую среду. Отлично! А пока можно кое-что сделать и самой. Я решила начать с кофейного пилинга (обожаю кофе во всех его проявлениях). После очищения нанесла на кожу увлажняющий крем. Ммм, как приятно! Такие ежевечерние процедуры нужно сделать традицией, да-да! Или ванна, или обертывание, или массаж, точно. Сейчас читаю об антицеллюлитной косметике. Возможно, завтра отправлюсь в магазин за необходимыми средствами».

День седьмой

«Вес – 85,8 кг. Сегодня последний день первой недели. Еще одна неделя – и можно будет кушать мясо, ура!

Завтрак
Творог (2%), баночка натурального йогурта, кофе.

Второй завтрак
Домашний сыр, зеленый чай с мелиссой.

Обед
Салат «Капрезе».

Полдник
Одна баночка натурального йогурта, два зеленых яблока с корицей.

Ужин
Фаршированные помидоры.

Перекус
Яблоко, одна баночка натурального йогурта.

На ночь
Стакан ряженки (4%).

На смену дню «свекольному» пришел день «помидорный». Дело в том, что мне посчастливилось купить очень вкусные помидоры, такие сочные, ароматные. Можно было бы съесть их и просто так, но мне захотелось чего-то оригинального. Вот я и постаралась.

Итак, воистину все гениальное просто. Для приготовления «Капрезе» я порезала кружочками помидоры и сыр (тот самый, который сделала вчера), красиво выложила их на тарелку, так, чтобы они чередовались, посыпала смесью перцев и украсила базиликом. Такая красота получилась, даже жалко ее «уничтожать». При этом за счет сыра обед вышел довольно сытным, поэтому я обошлась одним салатом – больше ничего и не хотелось.

Ну а для ужина я разрезала помидоры пополам, вынула мякоть, мелко порезала, смешала с обезжиренным творогом, натертым на мелкой терке яйцом, выдавленным через

чеснокодавку чесноком и зеленью и положила обратно.

Вообще я стала замечать, что чувство голода стало посещать меня гораздо реже. Мне и раньше не очень-то хотелось есть, но сейчас не хочется совсем. Я продолжаю пить много воды, но делаю это не чтобы заглушить голод, а просто потому что мне это нравится. Наверное, я просто «вошла во вкус» диеты. Единственное, мне порядком надоело, – это яблоки. Честно говоря, я устала есть их изо дня в день. А ведь сейчас столько свежих фруктов и ягод… Я обожаю черешню, клубнику, вишню… Но ничего, на выходе, думаю, можно будет себя побаловать, а пока надо строго придерживаться меню диеты, тем более, что это совсем не сложно, наоборот, интересно. Буду и дальше налегать на овощи, тем более, что эффект в виде уходящих килограммов, как говорится, налицо.

Кстати, насчет лица. Сегодня я внимательно разглядывала себя в зеркало и отметила, что мое лицо с начала диеты стало выглядеть гораздо лучше. Вообще, у меня кожа склонна к появлению прыщей и прочих несовершенств. Но сейчас, как мне показалось, этих несовершенств стало намного меньше, да и цвет лица стал более ровным. Конечно, это всего лишь мои догадки, но ведь, по логике, именно сейчас мой организм активно избавляется от шлаков и токсинов, и это не может не сказаться на состоянии кожи! Хмм… Надо будет уточнить у косметолога.

Да, я-таки поздравила себя с окончанием первой недели и накупила всяких-разных антицеллюлитных средств (и крем, и молочко, и гель, и много чего еще) оранжевые такие тюбики, по отзывам, очень хороши. Сегодня после вечернего кофейного пилинга нанесла крем, надела теплые штаны и накрылась одеялом. Такое ощутимое жжение! Завтра оценим результат».

Неделя вторая

День первый

«Вес – 85,5 кг. Отвес за вчерашний день – всего 300 г, всего за неделю – 4,5 кг. Я на правильном пути. Если буду продолжать в том же духе, совсем скоро превращусь в стройную красотку. Правда, что-то подсказывает мне, что дальше вес уже не будет падать такими темпами. Посмотрим!

Завтрак

Творог с яблочным пюре (решила для разнообразия перемолоть яблочко в блендере).

Черный кофе с корицей и кардамоном.

Второй завтрак

Две баночки натурального йогурта.

Обед

Салат «Красный» (помидоры, болгарский перец).

Огуречный суп.

Полдник

Домашний сыр, кофе.

Ужин

Салат из яблок и сельдерея.

Черный чай с мятой.

Перекус

Огурец и помидор.

На ночь

Стакан ряженки (4%).

Итак, наступила вторая неделя диеты. Пока впечатления самые положительные. Продолжаю ощущать легкость во всем теле, и это так приятно! Жду не дождусь, когда на весах появится цифра 7, пусть это будет хотя бы 79,9.

На обед сегодня приготовила огуречный супчик. Мне понадобились огурцы, зелень и кефир. Огурцы я мелко-мелко порезала, практически до пюреобразного состояния, добавила репчатый лук, пар зубчиков чесночка и натертое на мелкой терке яйцо, всю эту прелесть залила кефиром (1%) и немного поперчила. Прекрасный летний суп! Легкий, освежающий и в рамках диеты.

Открыла для себя прекрасное сочетание яблок и сельдерея. Сам по себе сельдерей мне не очень нравится, по-моему, у него очень специфический вкус, но с яблочком – самое то. Не удержалась – съела две порции, в качестве заправки использовала натуральный йогурт. Да, йогуртница – это вещь. Надо будет купить еще заквасок. Недавно нашла интернет-магазин, в скором времени обязательно сделаю заказ.

Антцеллюлитный крем – просто супер. Ощущения волшебные. Кожа такая гладкая и нежная, ммм! Утром приняла контрастный душ, хорошенько растерла все тело жесткой щеткой и намазалась увлажняющим кремом, самым обычным. Ощущения – словно заново родилась.

Узнала насчет бассейна. Для посещения необходима справка от терапевта. Есть разовые посещения и абонементы на месяц. На прием к врачу записалась только на понедельник, надо успеть, пока отпуск не кончился. Думаю, смогу ходить по утрам перед работой, ну и по выходным. Очень хочу, воду обожаю, плавать могу часами. Уже в предвкушении!»

День второй

«Вес – 85,3 кг. Отвес маленький, наверное из-за приближающихся месячных. А может просто организм привык к такому режим питания и перестал на него реагировать потерей килограммов? Не знаю…

Завтрак
Творог, яблоко с корицей, черный кофе.

Второй завтрак
Две баночки натурального йогурта, черный чай с мелиссой.

Обед
Салат из помидоров с рукколой.
Огуречные лодочки.

Полдник
Яблоко, баночка натурального йогурта, зеленый чай с мятой.

Ужин
Салат с цветной капустой.

Перекус
Яблоко, чай с мятой.

На ночь
Стакан варенца (2,5%).

Продолжаю работать над собой. Правда, сегодня на душе как-то тоскливо, я бы даже сказала, паршиво. Поругалась с парнем. Иногда он становится просто невыносим. Он у меня большой автолюбитель, я бы даже сказала, автолюб. Иногда мне кажется, что машины он любит намного больше, чем меня. Серьезно! Вот сегодня мы приехали к нему, но вместо того, чтобы провести вечер вместе со мной, он провел вместе с планшетом, помогая брату выбирать новый автомобиль. Через каждые десять минут они созванивались и делились впечатлениями о турбированном моторе, биксеноновых фарах и семиступенчатой коробке передач DSG (не знаю, правильно ли написала, для меня это все темный лес). В конце концов, я не выдержала и сказала ему, что, если сегодня у него столько важных дел, то не стоило меня приглашать. Он в ответ только посмеялся, сказал, что я глупая.

Тут опять раздался звонок, я не выдержала, и ушла.

Вечером он несколько раз звонил, но я не сняла трубку. Не хочу разговаривать! Конечно, я понимаю, что сейчас пока еще далеко не красавица, но все равно, раз мы вместе, мне хочется внимания, заботы, поддержки… А вместо этого, он дал мне понять, что я ему не нужна и не интересна. Позвонила подружке, пожаловалась ей. Она сказала, что я перегибаю палку, что все мужчины, за редким исключением, повернуты на машинах, что ее муж точно такой же и что она давно уже забила и мне посоветовала забить. Что ж, постараюсь.

Чтобы отвлечься, решила продолжить разборку в шкафах, которую начала еще на прошлой неделе. Случайно наткнулась на наборы для вышивания крестиком. Когда-то давно я очень любила это занятие, потом забросила, а теперь вот подумываю начать снова. Конечно, понимаю, что вышивать крестиком – не бог весть какое искусство, но это помогает отвлечься от мыслей о еде, которые сегодня посещают меня все чаще. Что ж, начну-ка я, пожалуй, с чудного белого мишки на синей канве. На картинке он выглядит очень мило. Посмотрим, получится ли у меня такой же.

Да, что касается еды. Сегодня я сделала для себя еще пару открытий. Первое – руккола. Конечно, я много слышала о ней, но никогда раньше не пробовала. Вкус у нее очень необычный, пряный, я бы сказала, немного горько-терпкий. Думаю, теперь эта травка станет одной из моих любимых. Огуречные лодочки, они же фаршированные огурцы, оказались весьма милы. Для их приготовления я разрезала огурцы пополам, вынула сердцевину, мелко ее порезала, смешала с мелко порезанными помидорами, творогом, натертым на мелкой терке яйцом и выдавленным через чеснокодавку чесноком и всю эту массу положила обратно в огурцы. Очень неплохо, поверьте! Ну и наконец, что меня особенно приятно поразило сегодня, так это цветная капуста. До этого я никогда не пробовала ее в сыром виде – ела только после термической обработки: или на пару, или в омлете, или обжаренную в кляре. Оказывается, я много потеряла. В сыром виде она реально вкуснее! Такая хрустящая, ароматная! К ней я добавила еще лук-порей и зелень (рукколу и укроп). Получился весьма пикантный ужин. Надо будет еще попробовать сырую капусту брокколи и цуккини».

День третий (суббота)

«Вес – 85,1 кг. Показания весов опять не обрадовали. Вот почему так происходит? Я же строго придерживаюсь диеты, не нарушаю, а вес практически не снижается. Впрочем, не нужно отчаиваться (это я провожу аутотренинг). Читала, что это нормально, у кого-то вес уходит в первые недели, у кого-то – ближе к концу. В любом случае, будем считать цыплят по осени, сейчас рано делать выводы.

Завтрак
Творог (2%), яблоко с корицей, черный кофе.

Второй завтрак
Сыр собственного приготовления, черный чай с мятой.

Обед
Салат из огурцов, помидоров, болгарского перца с добавлением сыра собственного приготовления.
Сырые щи.

Полдник
Две баночки натурального йогурта.

Ужин
Салат с огурцом, дайконом и яйцом, черный чай.

У меня что ни день, то кулинарное открытие. Спасибо тебе, дорогой Ким Протасов. Если бы не ты, столько интересных и полезных продуктов остались бы для меня тайной за семью печатями! Итак, сегодня я впервые попробовала дайкон. Раньше я имела о нем весьма смутное представление. Так назывался японский ресторан, в котором одно время подрабатывала моя институтская подружка. О том, что этот овощ – родственник нашей родной редьки, я и понятия не имела. И тут случайно на рынке, покупая очередную порцию зелени, я поинтересовалась у продавщицы, что это за корень такой интересный лежит у нее на прилавке. Добрая женщина так красочно расписывала его полезные свойства (мол, содержит много витаминов и клетчатки, помогает работе кишечника, укрепляет волосы, даже простуду вылечить может), что я решила непременно его попробовать. Признаюсь, совсем об этом не пожалела. По вкусу он действительно немного напоминает редьку, точнее что-то среднее между редькой и редиской, но не такой терпкий, я бы сказала,

более нежный. Для салата дайкон, огурцы и яйцо порезала тонкой соломкой, добавила мелко порубленную зелень (укроп, петрушка), поперчила и заправила все натуральным йогуртом.

Да, на обед я устроила эксперимент. Свекольник, окрошка и гаспачо уже были, сегодня решила пофантазировать на тему щей. Капусту я мелко порезала, добавила к ней морковку, натертую на мелкой терке, репчатый лук и болгарский перец. Посолила, хорошенько помяла руками и поставила в холодильник на полчаса, чтобы капуста стала помягче. Далее залила эту массу помидорами, измельченными в блендере, и добавила чуть-чуть кефира. Если честно, не могу сказать, что я была в восторге, но для разнообразия и такой вариант первого вполне приемлем.

Слава Богу, помирилась с Ним. Я вообще не умею долго обижаться, хотя сейчас была настроена решительно. Но он приехал с цветами (это было очень мило, особенно учитывая, что цветы он дарить не любит), мы поговорили и пошли гулять. Кстати, я снова заметила, что прогулка отбивает аппетит. Надо это использовать. И потом вернулись мы довольно поздно, я сразу легла спать, поэтому традиционного вечернего перекуса и кисломолочного напитка на ночь у меня не было».

День четвертый (воскресенье)

«Вес – 84,5 кг, отвес – 600 г. Вроде бы дело сдвинулось с мертвой точки. Наверное, сказалась вчерашняя вечерняя прогулка и начавшиеся критические дни (во время КД я всегда немного худею, если, конечно, питаюсь как обычно, без усиленного обжорства).

Завтрак
Творог (2%), яблоко, кофе.

Второй завтрак
Сыр собственного приготовления, черный чай с чабрецом.

Обед
Диетическая окрошка с таном (яйцо, огурец, лук, редис, укроп).
Стебли сельдерея.

Полдник
Творог зерненый с добавлением корицы, черный чай.

Перекус
Кофе эспрессо.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Нынешнее воскресенье прошло практически так же, как и прошлое. Снова ездили с парнем по магазинам, а затем готовили нашу любимую окрошку в двух вариантах. Вечер выдался чудесный, любимый предложил погулять в Парке Горького, и я с радостью согласилась. Обожаю Нескучный сад. Для меня загадка, как в центре Москвы сохранился этот чудесный оазис, волшебный островок живой природы. Такое впечатление, что даже воздух там другой. Мы шли, держась за руки, вдоль Москвы-реки, любовались закатом, и все, чего мне хотелось в том момент, – чтобы этот вечер никогда не заканчивался.

В Парке Он купил мне кофе и воды, а себе – мороженое. Он пытался и меня уговорить, уверяя, что ничего от одного стаканчика не случится, но я не поддалась искушению. В конце концов, сейчас все идет хорошо, я привыкла к своему новому питанию, а это ощущение легкости, которое появилось

практически с самых первых дней диеты, я ни на что не променяю, ни на какое мороженое!

Недалеко от Его дома открылся небольшой магазинчик, где продают свежую и вкусную кисломолочку. На обратном пути мы заехали туда, и я купила себя ряженку 1%. Думала, что она окажется жидкой, как молоко, но нет – очень густая и вкусная ряженка, от обычной почти не отличается. Буду просить Его покупать такую для меня. Еще купила там топленое молоко 2,5% – завтра сделаю из него йогурт».

День пятый (понедельник)

«Вес – не известен.

Надо срочно купить весы в Его квартиру. С одной стороны, в том, чтобы один день не взвеситься, нет ничего страшного. Но с другой, когда начинаешь взвешиваться, на это подсаживаешься и, не зная свой утренний вес, чувствуешь себя немного некомфортно. По крайней мере, у меня так.

Завтрак

Яичница без масла, помидоры, огурцы, один кусочек сыра «Амбер» (10%), черный кофе.

Второй завтрак

Два яблока.

Обед

Салат из огурцов, помидоров, лука и сыра собственного приготовления.

Черный чай с чабрецом.

Полдник

Две баночки йогурта из топленого молока.

Ужин

Салат «Светофор» (огурец, желтый перец, помидор).

Перекус

Одна баночка йогурта из топленого молока, два огурца.

На ночь

Стакан ряженки (1%).

Завтракала я сегодня у Него. Решила побаловать нас яичницей. Разумеется, готовила я на сковороде с керамическим покрытием (специально вчера купила) без масла. Кстати, отсутствия последнего любимый даже не заметил. Единственное, свою порцию он изрядно досолил (без соли жить не может). Ела я в прикуску с овощами и сыром, так что завтрак получился очень питательный.

После сразу поехала в поликлинику за справкой для бассейна. Пришлось постоять в очереди, причем довольно долго. Сегодня выдалось прямо какое-то нашествие пенсионеров, ветеранов, льготников и т. п. Как хорошо, что у меня сейчас

отпуск! Наверное, в дальнейшем буду делать справку в платной поликлинике, потому что тратить на это столько времени, сколько я потратила сегодня, у меня просто не будет возможности. Но зато я сделала полдела, я бы даже сказала, три четвертых дела, и это не может не радовать. Осталось только купить купальник, шапочку, тапочки – и вперед, к красивой фигуре и отличному настроению! Завтра же этим займусь, а послезавтра… Мммм… В заплыв! Ура, ура, ура!!!

Йогурт из топленого молока удался. Легкий, не очень густой и не очень жидкий, нежно кремового цвета – наслаждение! Жаль, что раньше не догадалась приготовить такой. Да, сегодня наконец заказала закваски – бифивит, йогурт, кефир, ацидолакт, симбилакт, стрептосан и виталакт. Послезавтра должны привезти. На сайте написано, что у всех этих заквасок разные свойства, но при этом готовые продукты «одинаково полезны»… Хм… Посмотрим!

Продолжаю свои процедуры походу за кожей. Перед сном сделала медовое обертывание. Просто намазала медом живот и ноги, затянулась пищевой пленкой, надела халат и легла под одеяло на 40 минут. На лицо тем временем наложила маску из огурцов. После смыла мед в душе. Кожа – просто шелк, не больше, не меньше. Вообще, склоняюсь к тому, чтобы устроить себе курс таких вечерних обертываний, благо, меда у нас много – у тети своя пасека, и она нам регулярно его поставляет, а мы просто физически не успеваем его поглощать».

День шестой (вторник)

«Вес – 83,8 кг. Получается, за два дня минус 700 г. До заветной цифры 7 осталось еще 2 кг 300 г! Совсем немного, учитывая, что еще недавно было 10.

Завтрак
Творог, яблоко с корицей, черный кофе.

Обед
Салат из помидоров и рукколы.
Свекольник (сырая свекла, морковь, яйцо, укроп, петрушка, зеленый лук, чеснок и айран).

Полдник
Два стаканчика йогурта из топленого молока, яблоко, черный чай с чабрецом.

Ужин
Салат с огурцом, дайконом и яйцом, черный чай.

Перекус
Яблоко.

На ночь
Стакан кефира (1%).

Второй завтрак сегодня пришлось пропустить – ездила за купальником. Мда, выбрать его было нелегко, да и лишний раз смотреть на себя в зеркало без одежды не очень хотелось. Хотя, конечно, я немного лукавлю. Знаю, что моя фигура еще очень далека от совершенства, но все-таки с начала диеты прошло почти две недели, я сбросила больше 6 кг, и было весьма интересно посмотреть, как это на мне отразилось. Отразилось! – Скажу я вам. По крайней мере, мне так показалось. Конечно, есть куда расти, точнее, наоборот, куда уменьшаться, но разница, по-моему, очевидна. Живот подтянулся, да и кожа под мышками уже не так висит. Может, скоро я наконец-то смогу носить платья и кофты без рукавов? Надеюсь… Так держать, Ярослава! (это я так мысленно себя подбадриваю).

Так вот, я взяла целиковый купальник черного цвета с белой полосой, белую шапочку и белые тапочки. Такая вот черно-белая гамма у меня получилась. Завтра утром я иду плавать! Еееееее!!!

Думаю, будет не так много народа, хотя кто знает… Хорошо, что у них нет точного времени начала сеансов – по-моему, это очень удобно, не нужно будет мчаться сломя голову, боясь опоздать, или ждать в холле полчаса.

Как же активно я пользуюсь йогуртницей. Сейчас даже не представляю, что бы я без нее делала бы. Серьезно подумываю купить дополнительный набор баночек либо большой контейнер (недавно увидела такой в продаже). Может, возьму и то, и другое, точно не решила.

На ночь вновь сделала медовое обертывание. Просто супер! После нанесла на кожу антицеллюлитный крем. Завтра у меня интересный и очень важный день. С утра иду в бассейн, днем должны привезти закваски, ну а вечером иду к косметологу. А послезавтра можно будет кушать мясо! Ля-ля-ля! Жизнь прекрасна!»

День седьмой (среда)

Вес – 83,4 кг. Отвесик снова небольшой – всего 400 г, но радует стабильность. Да, вес снижается постепенно, но ведь снижается! И потом, все диетологи говорят, что чем медленнее уходят килограммы, тем дольше сохранится результат.

Завтрак

Черный кофе без сахара.

Второй завтрак

Два яблока, баночка йогурта из топленого молока.

Обед

Салат из огурцов, помидоров и сыра собственного приготовления.

Суп «Гаспачо».

Полдник

Творог (2%), черный чай с чабрецом.

На ночь

Стакан биокефира (2,5%).

Девочки, бассейн – это нечто! Какая я все-таки молодец! Вода очень бодрит, освежает и, я бы даже сказала, обновляет, заряжает энергией на весь день. Народу, как я и надеялась, было мало. Все-таки сейчас лето, многие уехали на дачу или в отпуска. Я плавала одна на дорожке. Стиль плавания – брасс (обычный, не ныряющий). Длина дорожки – 25 м, я смогла проплыть 30 дорожек. Думаю, для первого раза вполне неплохо. Цель у меня сейчас – 40 дорожек, т. е. километр. А еще хотелось бы освоить и другие стили плавания. По соседней дорожке девушка плыла то кролем, то баттерфляем, то на спине – это было очень красиво, вот бы научиться так же!

Перед бассейном я не завтракала, ограничилась кофе (точно так же делала, когда занималась аэробикой). После бассейна подождала пару часиков и только потом поела. Ну а вместо ужина у меня сегодня был долгожданный поход в салон красоты. Как здорово в конце дня полежать с закрытыми глазами, расслабиться! Это поистине райское наслаждение, несравнимое ни с какими «Баунти». Косметолог Тамара поругала меня за то, что я давно к ней не ходила (разумеется, в шутку). Я дала ей торжественное обещание исправиться.

Конечно же она права. Себя нужно любить. На себя нельзя жалеть ни денег, ни времени. В конце концов, я такая одна, и достойна только самого лучшего. Пока Тома производила волшебные манипуляции с моим лицом, я рассказывала ей о своей диете. Оказалось, она не раз слышала о Протасовке, более того, одна из ее постоянных клиенток даже худела на ней пару лет назад. По Томиным словам, ей удалось избавиться от 10 лишних килограммов, она превратилась в настоящую тростинку и, несмотря на возраст (а ей за сорок) и наличие двух детей, выглядит просто замечательно. Как сказала Тома, все зависит от нас. Диета – это не панацея, кто-то теряет килограммы и возвращает их вновь, а от кого-то они уходят безвозвратно. В общем, она посоветовала мне не зацикливаться на самой диете, а подумать о таком варианте питания, которого можно было бы придерживаться всю жизнь без риска поправиться. «Ведь ты же не сможешь постоянно есть одни овощи с кефиром», – сказала она, – но ты можешь сделать их основой своего рациона. Мясо, каши, бобовые, фрукты нужно есть обязательно. Если вести правильный образ жизни, есть злаки, овощи в большом количестве, то маленькие отступления вреда не принесут». Сама Тамара очень стройная, в свои 48 выглядит на 30 с хвостиком. Она сказала, что иногда может позволить себе и шоколадку, и кусочек торта, и любимые сырнички со сметанкой, но делает это не регулярно, а время от времени, и на фигуре это никак не отражается. Еще она два или три раза в неделю ходит в спортзал. По ее словам, если хочешь похудеть, бегай и плавай, а если нужна спортивная фигура, беги качаться. Но заниматься формированием фигуры мне пока что рано, сначала я «отсеку все лишнее» с помощью диеты и аэробных тренировок, а уж потом приступлю к силовым упражнениям».

Неделя третья

День первый (четверг)

«Вес – 83 кг ровно. За вторую неделю отвес – 2,5 кг, всего с начала диеты – 7 кг.

Главное – не сбиваться с намеченного пути.

Ура, мясо! Хотя… Если честно, как и обещал Ким, сейчас мне хочется только разрешенных овощей, творога и йогурта. Яблоки изрядно поднадоели. 300 г мяса в приготовленном виде – настоящий подарок. Думаю, не обязательно на целый день готовить какой-нибудь один вид мяса. И здесь я буду верна себе и своему принципу разнообразия. Скажем, на обед я могу съесть 150 г куриной грудки, а на ужин – 150 г телятины… Посмотрим!

На третью неделю у меня большие надежды в плане отвесов. Не раз слышала, что на переваривание мяса организм затрачивает очень много энергии. На этом постулате зиждутся все белковые диеты, очень действенные, но имеющие немало противопоказаний и возможных отрицательных последствий.

Завтрак
Черный кофе.

Второй завтрак
Яблоко, две баночки бифивита.

Обед
Куриная грудка без кожи.
Салат из капусты, моркови и лука, заправленный бифивитом.

Полдник
Сыр собственного приготовления, черный кофе.

Ужин
Фаршированные помидоры (начинка – мякоть помидоров, творог, сыр, чеснок, зелень).

Перекус
Два яблока.

На ночь
Стакан бикефира (2,5%).

Итак, первый день третьей недели я вновь начала с похода в бассейн. Народу на этот раз было чуть больше. Наверное, здесь не

угадаешь. В любом случае впечатления все равно самые что ни на есть положительные. На этот раз я проплыла 32 дорожки – на 50 м больше. В конце несколько раз подтянулась, держась за бортик бассейна (видела, как другие пловцы и пловчихи так делают).

Вчера поставила йогурт на закваске под названием бифивит. Действительно, по вкусу он получился не такой, как эвиталия, а более мягкий и нежный. Наконец-то приобрела дополнительный набор стаканчиков и большой контейнер – завтра сделаю домашний творожок.

На обед я решила приготовить самое что ни на есть классическое диетическое мясо – куриную грудку. Знаете, оказывается, 300 г в сваренном виде – это ого-го какой кусок, я его даже полностью не осилила, съела, наверное, всего граммов 150. Завтра добавлю остаток в салат, а на обед сварю что-нибудь еще, пожалуй, говядину.

Да, неожиданно вспомнила про брючки, которые собиралась примерить еще несколько дней назад. Представляете, я практически натянула их! Конечно, они не застегнулись, до этого еще далеко, но прогресс уже заметен! И это всего после двух недель! Так держать, Ярослава!»

День второй (пятница)

«Вес – 82,4 кг. Отвес – 600 г.

Приближаюсь к экватору диеты. Еще пара дней, и середина пути будет пройдена!

Завтрак
Творог (2%) с яблочным пюре (100 г), черный кофе.

Второй завтрак
Лодочки из сельдерея с творогом и зеленью.

Обед
Отварная говядина.
Салат из помидоров, огурцов и зелени.
Черный чай с чабрецом.

Полдник
Одна баночка натурального йогурта, черный чай с чабрецом.

Ужин
Яичница без масла.
Салат из огурцов и зелени (укроп, петрушка).

Перекус
Яблоко.

На ночь
Стакан варенца (2,5%)

В честь начала третьей недели позволила себе маленькое отступление – на завтрак заменила традиционное яблоко стограммовой баночкой детского пюре, разумеется, без сахара и прочих добавок. В составе только яблоки и вода.

Сегодня решила отдохнуть от бассейна. Все-таки ежедневные заплывы для меня – это слишком, по крайней мере, пока. Вот потренируюсь, научусь плавать так же, как та девушка на соседней дорожке, которую я видела в первый раз, и тогда буду ходить в бассейн каждый день. А сейчас все тело ноет. Наверное, я потревожила те мышцы, которые давным-давно не работали, пробудила их, так сказать, от долгой спячки.

Никак не могу отучить себя от привычки запивать еду чаем. Не раз слышала, что это вредно, что пить надо через полчаса, а то

и через час после основного приема пищи. Кстати, мой восьмидесятилетний дедушка очень строго придерживается этого правила. Ну а я пока ничего не могу с собой поделать.

С другой стороны, недавно прочла в журнале одну интересную статью на тему похудения. В ней сказано, что холодная пища не позволяет почувствовать себя сытым и что только горячая еда помогает по-настоящему насытиться. Может, поэтому сейчас, на диете, в меню которой входит, в основном, пища, не требующая термической обработки, тяга к горячему чаю усилилась. Он реально помогает отбить чувство голода, которое нет-нет, да и возникает, ну или предотвратить его появление.

Завтра у любимого выходной, поедем к нему на дачу. Сейчас он постоянно занят. Они сдают какой-то срочный проект, встречаемся, в основном, только раз в неделю – в воскресенье, когда у него выходной. Сейчас, наконец-то у него выдались два свободных дня. Он уже давно хотел отвезти меня на дачу, но возможности не было. Честно говоря, я сама не горю желанием, хотя понимаю, что съездить, конечно, надо. У моих родителей никогда не было загородного домика, и все эти прелести деревенской жизни не для меня. Я больше люблю город с его шумом, пылью, многоэтажками и автомобильными пробками. Не понимаю, зачем люди тратят по полдня на дорогу в одну сторону? Чтобы провести несколько часов вдали от цивилизации? По-моему, глупо. Знаю, что многие со мной не согласятся. Ему я никогда о своих взглядах не говорила и не скажу. Он дачу обожает и жизни без нее не представляет. Это естественно, ведь он провел там все детство, вплоть до института приезжал туда на летние каникулы и жил с бабушкой. Потом я немного опасаюсь за свою диету. Если меня начнут уговаривать что-нибудь съесть, мне будет неудобно отказывать. Надо постараться свести риск к минимуму. В общем, посмотрим по ситуации.

Да, я закончила свою вышивку. Мишка вышел славный. Я его погладила, вставила в рамочку, завтра подарю Его маме – нужно же произвести впечатление на будущую свекровь (хе-хе)!»

День третий (суббота)

«Вес – 82,1 кг. Конечно, приятно, что он снижается, но хотелось бы ускорить темпы!

Нет, Ярослава, не нужно поддаваться эмоциям. Разум говорит, что все идет своим чередом. 8 кг уже нет, остальные тоже скоро уйдут. Я на правильном пути!

Завтрак
Черный кофе.

Второй завтрак
Творог (2%) с яблочным пюре (100 г).
Зеленый чай с мятой.

Перекус
Два яблока.

Ужин
Салат из помидоров, огурцов и пекинской капусты.
Два куска мяса (шашлык из индейки).
На ночь
Стакан простокваши.

Итак, сегодняшний день я вновь начала с бассейна. Народу в 8 утра было совсем мало, видимо, все уже отдыхают за городом. На дорожке я плавала одна. На этот раз осилила уже 34 дорожки. 34 г 25 = 850 м. Думаю, для начинающей пловчихи вполне прилично.

В 11 за мной заехал Он. Перед этим я успела поесть творожка с яблочным пюре. Ехали мы, естественно, долго, почти 4 часа (дача в 100 км от Москвы). Хорошо, что взяла с собой яблочки – смогла перекусить по дороге.

Встретили нас замечательно. Хорошо, что сегодня жарко – сославшись на жару, я сказала, что у меня совсем нет аппетита. Его мама, конечно, пыталась накормить меня супом и малосольными огурчиками, но особенно не настаивала, да и Он сразу сказал ей, чтоб она ко мне не приставала.

Вечером Он поставил мангал и сделал шашлык, точнее два шашлыка – из индейки и свинины. Конечно, я беспокоилась, что все заметят, что я мало ем, начнутся расспросы, обсуждения, насмешки, а этого ой как не хотелось. Но оказалось, мои волнения были напрасными. Компания собралась большая, и за

разговором никто не обратил внимания, что я не налегаю на еду. Наверное, я просто слишком мнительная. И почему я решила, что кому-то есть дело до меня и до моей диеты? Да, мне надо избавляться не только от лишнего веса, но и от тараканов в голове!

Пару маленьких кусочков индейки я, конечно, съела. На гарнир были огурцы, помидоры и зелень с грядки. Кстати, овощи со своего огорода – это здорово, с рыночными и, тем более, магазинными не идут ни в какое сравнение! Огурцы хрустят, помидоры сочные, мясистые, сладкие… Мммм… Только бы ими и питалась (шучу, конечно).

Мы с Ним гуляли по деревне, ходили на речку смотреть закат. Вид оттуда открывается потрясающий! Словами передать невозможно, это надо видеть. Теперь я поняла, почему Он и его брат считают свою деревню лучшим местом на земле. Наверное, я пересмотрю свое отношение к загородной жизни. Есть в ней все-таки какая-то особая благодать».

День четвертый (воскресенье)

«А вот и он, экватор диеты. Подводить итоги, даже промежуточные, еще рановато. Сколько вешу, естественно, не знаю (откуда на даче весы?) Самочувствие на высоте, настроение тоже, мысли самые что ни на есть позитивные, и это главное.

Завтрак
Яйцо, сваренное всмятку.
Черный кофе.

Обед
Яблоко.
Кефир (3,2%).

Полдник
Две баночки натурального йогурта.

Ужин
Отварная индейка.
Салат из помидоров, огурцов и зелени.

Попросила Его выехать пораньше. Все-таки завтра на работу, надо успеть приготовить обед, который можно будет взять с собой. Решила, что отварю индейку и сделаю салат из капусты и моркови. Воду и яблоки куплю по дороге. Да, возьму еще пару баночек йогурта – на второй завтрак и полдник.

Дорога все равно выдалась долгая. Да, иметь домик в деревне конечно хорошо, но нервы нужны железные. В дороге выпила бутылку кефира и съела яблоко – такой у меня получился обед. Как только мы приехали, сразу поставила отваривать индейку. Его мама подготовила для меня огромный пакет с огурцами, помидорами, укропом, петрушкой и пекинской капустой. Думаю, она даже не догадывается, как мне угодила. Ведь она реально попала в точку. Правда, все вышеперечисленное она выращивает не сама, а покупает у соседей. По ее словам, их участок расположен крайне неудачно, там ничего не растет, да и огородничество не входит в число ее любимых занятий. В общем, на ужин у меня была индейка и потрясающе вкусный салат из овощей, которые еще вчера росли на грядке.

Как же жалко, что отпуск заканчивается! Действительно, как говорила Мэри Поппинс, «все хорошее когда-нибудь заканчивается». Конечно, с одной стороны, на работе у меня

практически не будет времени на еду и даже на мысли о ней, и это большой плюс, но, с другой стороны, работа – это дополнительная нервотрепка, а у меня где нервы, там и жор… Эх… Но не будем о грустном! Надо надеяться на лучшее! Интересно, что скажут завтра девчонки? Заметят ли изменения? Все-таки последний раз они меня видели, когда во мне было почти на 10 кг больше… Посмотрим… Как говорится, доживем до понедельника!»

День пятый (понедельник)

«Вес – 81,2. Отвес – 900 г за два дня. Может, уже завтра увижу рядом с восьмеркой заветный долгожданный нолик, ля-ля!

Завтрак
Творог (2%), кофе с яблочным пюре.

Второй завтрак
Баночка натурального йогурта.
Кофе эспрессо.

Обед
Отварная индейка.
Салат из капусты и моркови.

Полдник
Баночка натурального йогурта.
Черный чай.

Ужин
Салат из огурцов, помидоров и пекинской капусты.

Перекус
Два яблока.

На ночь
Стакан биокефира (2,5%).

Выходить на работу после отпуска всегда тяжело, а после летнего отпуска – тяжелее вдвойне. Радует только, что через пару месяцев мне предстоит еще одна отпускная неделька. Уже начала считать дни.

Утром я совершила маленький подвиг – дошла до метро пешком. Конечна, сама утренняя прогулка – это вовсе не героический поступок, напротив, она доставила мне массу положительных эмоций, тем более, что сейчас лето и погода стоит отличная. Просто для того чтобы ее совершить, нужно было встать на полчаса раньше, не в 8, как я обычно встаю, а в 7.30, а для меня это сродни героизму. Но что делать, надо привыкать. Как говорится, то ли еще будет. У меня в планах есть еще утреннее посещение бассейна, а для этого нужно будет вообще подниматься ни свет ни заря.

На работе меня ожидал приятный сюрприз – начальница ушла в незапланированный отпуск. Та-дам! Хотя у нас с ней неплохие отношения, все-таки без нее значительно спокойнее. Как говорит одна моя подруга, «лучший начальник – это отсутствующий начальник». Не поспоришь! И потом, отсутствие начальства означает меньшее количество стрессовых ситуаций, а чем меньше стресса, тем меньше угроз моей диете. Конечно, настрой у меня сейчас более чем серьезный, но я все равно немного опасаюсь, как бы что-нибудь не выбило меня из колеи.

Девочки отметили произошедшие со мной изменения, и это было приятно! Я пока не стала раскрывать все свои карты, сказала только, что стала есть меньше жирного и сладкого и начала ходить в бассейн. Вот как закончу диету, так выдам все подробности, а пока оставлю информацию при себе, пусть сами гадают. Дело не в том, что я боюсь сглаза или чего-то подобного. Просто не люблю бежать впереди паровоза. Мне кажется, что обо всем нужно рассказывать по факту, а не заранее.

Вечером опять шла от метро пешком – совмещала приятное с полезным. На ужин приготовила большую порцию салата из вкуснейших дачных овощей. Поглощаю их с катастрофической скоростью! Да, на завтра и послезавтра приготовила куриные котлеты на пару. Хлеб в фарш не добавляла, только яйцо, лук, зелень и специи, ну и ложечку йогурта. Попробовала кусочек – осталась довольна».

День шестой (вторник)

«Вес – 80,8 кг. До семерочки осталось меньше килограмма!

Завтрак
Творог (2%).
Черный кофе.

Второй завтрак
Яблоко.
Кофе эспрессо.

Обед
Огурцы и помидоры.
Куриные котлеты на пару.

Полдник
Сыр Домашний «Карат» (маленькая баночка).
Чай.

Ужин
Салат из огурцов, цуккини и болгарского перца.
Две баночки натурального йогурта.

На ночь
Стакан варенца (2,5%).

Сегодня встала еще на 15 минут пораньше – нужно было поставить йогурт, чтобы к моему приходу с работы любимые баночки были готовы. Я просто монстр! Спать, конечно, хотелось чуть больше, но это ерунда – отосплюсь в выходные.

В обеденный перерыв решила пройтись с девочками до столовой. Она находится в соседнем здании – пусть небольшая, но все-таки прогулка. Все-таки лучше, чем сидеть в душном офисе. Смутиться при виде запрещенных блюд не боялась, мне кажется, что точка невозврата пройдена, пути назад нет. Наверное, в первые дни при виде кусочка Маринкиного тортика, у меня бы потекли слюнки (как хорошо, что начало диеты пришлось на отпуск), но сейчас я была вполне спокойна (может, потому, что торт был шоколадный, а к шоколаду я равнодушна). Про себя я отметила, что это здорово. Раньше, когда я худела, мне всегда хотелось чего-то сладкого, причем чем дольше я худела, тем больше хотелось. Сейчас же все наоборот. Подходит к концу

третья неделя, а нарушать не хочется совсем. Наоборот, становится все интереснее. Появился даже какой-то азарт!

Вечером сделала салатик из цуккини, болгарского перца и огурцов (все это нарезала тонкой соломкой). Первый раз пробовала кабачок в сыром виде и, как и в случае с цветной капустой, не разочаровалась. Кстати, кабачок тоже привезла с Его дачи.

На завтрашнее утро у меня запланирован поход в бассейн. Поставила будильник на 6.50. Я становлюсь настоящим жаворонком!»

День седьмой (среда)

Вес – 80,3 кг. Я прямо чувствую, что таю!

Завтрак
Черный кофе.

Второй завтрак
Творог собственного приготовления (две баночки) с яблочным пюре.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат из огурцов, цуккини и болгарского перца (остался со вчерашнего ужина).
Куриные котлеты на пару.

Полдник
Два яблока.
Зеленый чай.

Ужин
Салат из капусты, моркови и лука.
Черный чай с чабрецом.

На ночь
Стакан варенца (2,5%)

Наконец-то сделала творог в йогуртнице. Давно собиралась, и все никак руки не доходили. Все оказалось проще простого. На 750 мл молока понадобилось 100 г творога (я взяла обезжиренный «Домик в деревне») и столовая ложка лимонного сока. Получившуюся массу хорошенько размешала венчиком и разлила по баночкам (как раз пригодился запасной набор), выставила время – 14 часов. Да, в баночкинеобходимо установить устройства для стекания – маленькие пластмассовые стаканчики с дырочками. Утром, после сигнала о готовности, эти устройства нужно повернуть, чтобы стекла сыворотка. 15 минут оказалось достаточно. Баночки закрыла крышками, четыре поставила в холодильник, а две положила в сумку и побежала в бассейн.

Все прошло удачно, народу было мало. Я даже умудрилась не опоздать на работу. Снова проплыла 850 метров, в следующий раз постараюсь улучшить результат.

По дороге домой зашла на рынок. «Дачные» запасы овощей подходят к концу, надо срочно их пополнить. Накупила очень много, сумки сильно оттягивали руки. Подсчитала, что несу около 10 кг. В голову пришла мысль, что именно на столько я похудела. И эту тяжесть я раньше носила в себе! Какой ужас! Как же я могла довести себя до такого состояния? Нельзя так с собой обращаться. Это преступление. Себя нужно любить. Буду повторять это как мантру, да-да.

Заканчивается третья неделя диеты. Надо себя поздравить, чем-нибудь себя побаловать. Наверное, куплю что-нибудь из косметики, скажем, новую тушь. Да, еще записалась на маникюр на субботу. До этого я очень мало внимания уделяла своим ногтям, маникюр в салоне делала всего один раз, когда готовилась к свадьбе подруги. Наверное, зря. Во мне все должно быть прекрасно – от мочек ушей до кончиков ногтей. Кстати, на окончание следующей недели подарю себе сережки, точно!»

Неделя четвертая

День первый (четверг)

«Вес – 80,1 кг.

За прошедшую неделю ушли почти 3 кг, с начала диеты – 10 кг.

Как говорится, еще немного, еще чуть-чуть… Еще чуть-чуть до заветной семерочки!

Завтрак

Творог собственного приготовления с яблочным пюре.

Кофе эспрессо.

Второй завтрак

Яблоко.

Обед

Салат из огурцов, помидоров, болгарского перца и лука-порея.

Отварная рыба (филе трески).

Полдник

Яблоко.

Ужин

Лодочки из сельдерея с творогом (2%) и укропом.

На ночь

Стакан мечниковской простокваши (4%).

Утром решила немного поспать, поэтому оба завтрака у меня были на работе. Вообще, это неплохая идея, думаю, возьму на заметку. Полчаса сна для меня очень дороги да к тому же физическая нагрузка в виде быстрой ходьбы на голодный желудок, как мне кажется, должна быть эффективнее.

На обед приготовила рыбу – филе трески. С одной стороны, убила сразу двух зайцев. Во-первых, рыба варится очень быстро, а во-вторых, мясо порядком надоело, хочется разнообразия. Но, с другой стороны, если честно, не могу сказать, что осталась очень довольна. Я питаю слабость к жареной рыбке. Отказаться от жареного мяса и от жареных котлет для меня намного проще. А вот рыба – это совсем другой случай. Дело в том, что мой дедушка – заядлый рыбак. Когда я, маленькая, приезжала к ним на каникулы, он почти каждый день ездил на рыбалку и ловил

для меня рыбу, а мы с бабушкой ее чистили и жарили. Тогда я это не очень ценила, а вот сейчас, когда такая свежепойманная речная рыбка стала для меня большой редкостью, готова все за нее отдать… Треска показалась мне безвкусной и суховатой. Чтобы хоть как-нибудь это исправить, я посыпала ее сушеным базиликом и красным перцем, благодаря чему рыба стала не такой пресной. Вообще надо попробовать другую рыбу, скажем кефаль или судака. Мне кажется, они должны бытьпосочнее. Да, когда худела на японке, я пробовала делать на пару форель семгу. Конечно, они вкусны и полезны – о том, что в них содержатся омега-3 жирные кислоты, необходимые нашему организму, думаю, не знает только ленивый. Но, к большому сожалению, выяснилось, что красная рыба вызывает у меня аллергию, поэтому данную тему пришлось закрыть.

По пути домой, как и планировала, зашла в Летуаль и купила дорогущую тушь с 3D-эффектом и дорогущий блеск для губ. Признаюсь, в какой-то момент меня начало душить мерзкое зеленое животное, но я вовремя спохватилась, вспомнив обещание, данное самой себе. «Я не должна жалеть на себя денег, потому что я самая лучшая», – гордо произнесла я про себя, и освободилась от цепких скользких жабьих лап, уже было сковавших мою шею.

Вечером поела уже ставшие любимыми творожные лодочки из сельдерея. Раньше я относилась к сельдерею, мягко говоря, настороженно, уж очень специфическим он мне казался. Сейчас же я его полюбила. Очень нравится им хрустеть. Иногда ем его вприкусу с основным блюдом – он заменяет хлеб. Недавно услышала по телевизоры, что сельдерей – первый друг желающего похудеть, поскольку это продукт с отрицательной калорийностью – на его пережевывание и переваривание организм затрачивает больше калорий, чем он содержит. Кроме того, в нем огромное количество пищевых волокон, которые помогают работе кишечника. Хм, надо, наверное, еще сильнее на него налегать, тем более, что сейчас он мне очень по вкусу».

День второй (пятница)

«Вес – 79,6 кг. Ура!!! Наконец-то произошел рывок в новую весовую категорию, которого я ждала с таким нетерпением! Все-таки не зря я вчера раскошелилась на тушь с блеском, как чувствовала! Ура!!! Я большая молодец!

Завтрак
Творог собственного приготовления.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Яблочное пюре (одна баночка).
Черный чай.

Обед
Салат из огурцов и цуккини, заправленный натуральным йогуртом.
Отварная рыба (филе трески).
Черный чай с мятой.

Полдник
Яблоко.

Перекус
Травяной чай (ромашка).

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Первая послеотпускная адаптационная неделя подошла к концу, и это не может не радовать. Впереди выходные, здорово!

Вечер у меня был расписан буквально по минутам. Сразу после работы пошлав бассейн, проплыла 36 дорожек – на две больше, чем в прошлый раз. Так что можете поздравить меня с новым личным рекордом – 900 м! У бассейна меня встретил Он, мы немного погуляли неподалеку от моего дома. Кстати, он купил ту самую однопроцентную ряженку, которая мне так понравилась. Было очень приятно, что он запомнил, я сама ему об этом не напоминала. Все-таки это чертовски здорово, когда есть кто-то, кроме мамы, кто о тебе думает и заботится, причем делает это нежно, искренне и трогательно. И пусть этот человек не идеален, ну и что? Я тоже не идеальна. У всех есть свои

недостатки, просто надо закрывать на них глаза и любить человека таким, какой он есть. Хм, это до смерти банально, но ведь это чистейшая правда!

Домой вернулась поздно – времени готовить ужин не было, да и есть, честно говоря, особенно не хотелось. Сегодня у меня последнее, десятое, обертывание (один день пропустила из-за поездки на дачу). Думаю сделать небольшой перерыв, скажем, на пару недель, а затем повторить курс. Итак, намазавшись медом и обернувшись пленкой, я листала журнальчик, пила ромашковый чай и расслаблялась.

Кстати, ромашковый чай оказался весьма неплох. Вообще, надо уменьшать долю кофеинсодержащих напитков в своем рационе. Вот сегодня я поняла, что травяным чаем иногда вполне можно заменить обычный. Нужно как-нибудь попробовать цикорий вместо кофе. У меня есть знакомая, которая пьет исключительно цикорий, правда, с молоком и сахаром. Но у нее гипертония, и кофе ей вообще противопоказан, да она и в принципе его никогда особенно не любила. Мне же, заядлой кофеманке, отказаться от него будет крайне сложно. Да и потом, у меня, напротив, давление хронически понижено, поэтому я всегда считала, что кофе не может мне сильно навредить. Но как-нибудь все равно приготовлю цикорий, просто из любопытства, чтобы удовлетворить свой любознательный интерес.

Завтра собираюсь устроить первый после начала диеты шоппинг (если, конечно, Мой мужчина освободится пораньше и сможет меня отвезти). Необходимо срочно обновить гардероб – чувствую, что одежда стала на мне висеть. Кстати, старые брючки уже почти застегиваются. Да-да! Конечно, носить их еще нельзя, уж очень сильно они обтягивают попу, да и не сезон сейчас. Это довольно плотные классические брюки, рассчитанные на более холодную погоду. Надеюсь, к осени я смогу в них щеголять! А сейчас мне нужны легкие летние вещи. Много набирать не буду, все-таки сейчас еще не конец, но взять пару легких кофточек, думаю, стоит!»

День третий (суббота)

«Ура, выходной! Он же отсыпной! Ура! Ура! Ура!

Вес – 79,1 кг. Ух ты, кажется я закрепилась в клубе 70! Отвес – 500 г, весьма ощутимый и радующий глаз. Я даже встала на весы несколько раз, не веря своему счастью и желая еще раз убедиться, что мои глаза меня не обманули. Конечно, понимаю, что это из-за того, что вчера пропустила ужин, а сегодня встала позже обычного, но все равно очень-очень приятно.

Завтрак
Черный кофе.

Второй завтрак.
Салат из огурцов, помидоров и болгарского перца.
Творожный сыр «Валио» (2%).

Обед
Салат с кальмарами (кальмары, морковь, лук, огурец, яйцо, йогурт).

Полдник
Творог (2%) с яблочным пюре.
Ромашковый чай.

Перекус
Два яблока.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

После утреннего кофе собрала сумку и побежала в бассейн. Заметила, что ноги словно сами несут меня туда. Наверное, плавание – это по-настоящему мое. Проплыла столько же, сколько вчера, – 900 м. Чувствую, что могу больше, но решила пока не форсировать события. Методичность и поступательность – вот отныне мой девиз! И никакого насилия над собой.

На обед побаловала себя вкусным салатиком из кальмаров. Вообще, кальмары – это просто находка. В Интернете нашла кучу информации про их полезные свойства. Готовятся они быстро, и при этом ну очень вкусные! (Хотя, на вкус и цвет товарища нет – моя мама их терпеть не может, впрочем, как и креветки.) Самое важное – не передержать их, тогда они станут резиновыми. Я

сделала так: залила кальмары холодной водой, довела до кипения и сразусняла с огня. Этому способу меня научила бывшая соседка. Когда она сидела на диете, не помню точно, на какой именно, то ела кальмары почти каждый день (теперь понимаю, почему). Всяее квартира была буквальнопропитана «кальмарным» запахом. Кстати, тогда кальмары ей помогли, она заметно похудела.

Так вот, кальмары я остудила и нарезала тонкой соломкой, также нарезала огурцы, добавила натертую на мелкой терке морковь и репчатый лук и заправила натуральным йогуртом. В следующий раз обязательно добавлю в этот салат зелень, думаю, укроп отлично подойдет. Можно еще поэкспериментировать с яблочком, мне кажется, оно придаст салату дополнительную сочность.

Любимый сегодня опять был занят на работе, освободился только поздно вечером, поэтому шоппинг не состоялся. Ну ничего, может оно и к лучшему. Может, я рановато собралась за покупками? Перенесу поход по магазинам на следующие выходные. Может, за предстоящую неделю я похудею так, что вещи, которые сейчас впору, будут на мне висеть? (Эх, мечты, мечты…) Завтрашний выходной мы договорились провести в Архангельском. Все-таки жалко тратить летний день на душные магазины, лучше выбраться на природу. Я уже в предвкушении!

На вечер у меня был запланирован поход в салон красоты. Я мечтала о французском маникюре, но буквально вчера один ноготь предательски сломался, так что пришлось ограничиться обычным. Ужасно обидно! Сама не пойму, как это получилось, я ведь старалась беречь их как зеницу ока. Сначала я расстроилась, но потом посмотрела на ситуацию по-другому. Я ведь пошла в салон не только за тем, чтобы мне подстригли и покрасили ногти. Мне хотелось расслабиться, отдохнуть, хотелось, чтобы за мной поухаживали, уделили мне внимание. В этом плане все прошло отлично, маникюрша была очень вежлива, да и вид ногтей после процедуры меня отнюдь не разочаровал».

День четвертый (воскресенье)

«Вес – 78,5 кг. Ммм, отвесы продолжают радовать! Динамика ну очень положительная!

Завтрак
Творог (2%), с яблочным пюре.
Черный кофе.

Второй завтрак
Одно яблоко.

Обед
Огурцы, помидоры, листья салата.
Отварная индейка, нарезанная кусочками.

Перекус
Одно яблоко.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Утром решила как следует отоспаться. Вставать не хотелось. Все-таки выходные, надо их использовать по полной программе! Приняла контрастный душ, по традиции позавтракала творожком с яблочным пюре. Около 12 за мной приехал Он. Мы с ним отправились в Архангельское и провели там практически целый день.

Как же я люблю старинные дворянские усадьбы! Архангельское – это потрясающе красивое место. Архитектурный ансамбль поражает своей статностью, пышностью и особой логической завершенностью. Мы гуляли по живописному парку, много фотографировались, пейзажи там великолепные. Посетили Церковь Михаила Архангела. Пару лет назад там венчалась моя школьная подруга. Еще тогда меня поразила скромная прелесть этой маленькой Церкви. Она словно живая, у нее есть сердце и душа. На мой взгляд, именно таким и должен быть настоящий храм.

После мы устроили небольшой пикничок на берегу Москвы-реки. Время пролетело незаметно. Уезжать не хотелось совсем. Мы решили, что как-нибудь обязательно приедем сюда еще раз.

На обратном пути я поинтересовалась у Него, понравилось ли ему в Архангельском. Мой мужчина ответил, что ему все равно, куда ехать, главное, чтобы я была рядом, что, если я с ним, ему

везде хорошо. Как же я была счастлива услышать эти слова! Вообще, до встречи со мной он редко куда выбирался, предпочитал домашнее затворничество или посиделки с друзьями на даче. Выходит, я преображаю его, а он преображает меня. Мы неосознанно влияем друг на друга и меняемся к лучшему. Вот так вот и рождаются два новых человека.

Ночевать я осталась у Него. Завтра он обещает подбросить меня до работы. Да, еще он купил мне ряженку и кефир. (В былые времена он таким же образом покупал мне конфеты.) Дорогой мой, спасибо тебе, что ты есть!

День пятый (понедельник)

«Вес неизвестен, но, по моим ощущениям, отвес есть. День вчера был насыщенный, а ела я немного. Все-таки жаль, что у Него нет весов!

Завтрак
Творог обезжиренный, кофе эспрессо.

Второй завтрак
Яблоко.
Зеленый чай.

Обед
Отварная индейка.
Огурцы и помидоры.

Полдник
Яблоко.
Зеленый чай.

Ужин
Салат из дайкона с огурцами, яйцом и зеленью, заправленный кефиром (1%).
Ромашковый чай.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Как же не хотелось с утра вставать и собираться на работу! Но пришлось-таки себя уговорить. Хорошо, что Он ставит машину в гараж, и что этот гараж находится не рядом с его домом, а в двадцати минутах ходьбы. Конечно, обычно до метро я иду дольше, минут тридцать – тридцать пять, но и двадцатиминутная прогулка – это тоже вполне неплохо. Ну, по крайней мере, лучше, чем ничего!

По дороге купила в «Избенке» обезжиренный творожок (продается в маленьких пластиковых стаканчиках, очень удобно), им же позавтракала. На обед у меня были овощи и индейка, оставшиеся со вчерашней поездки. Начальница по-прежнему в отпуске, обстановка спокойная, звонков и писем мало. Эх, почаще бы выдавались такие рабочие дни! Нет, вообще-то я люблю свою работу, люблю суету и нервозность, которые всегда сопутствует

сдаче книги. Мне нравится, когда жизнь в редакции идет полным ходом. Когда кипит работа над важным и срочным проектом, наше издательство превращается в муравейник, а сотрудники – в муравьев, которые, быстро и четко выполняя поставленные перед ними задачи, вносят бесценный вклад в общее дело, приводя в действие этот огромный и сложный механизм под названием «книгопроизводство». Но сейчас мне, наоборот, хочется побыть в тишине и покое, не нестись куда-то сломя голову, а посидеть и подумать над новыми проектами. Это тоже часть моей работы. Вот такая она разноплановая и оттого ужасно интересная и увлекательная!

Да, девчонки отметили, что я очень похудела буквально за эти выходные. Маринка сказала, что штаны на мне прямо висят, что еще в пятницу они обтягивали меня гораздо сильнее. Что ж, завтра проверим, правы они или нет. Надеюсь, что правы – со стороны-то всегда виднее!

Вечером я, по уже устоявшейся традиции, дошла до дома пешком. Поужинала салатиком из дайкона, заправив его обезжиренным кефиром. Кстати, ужин показался мне довольно сытным, наверное, из-за яйца. Вообще, если в первые дни диеты яйцо было для меня настоящим лакомством, то сейчас мои симпатии к нему значительно поуменьшились, может, из-за введения мясных продуктов. Иногда я даже умудряюсь про него забывать. Вообще на днях прочла статью, в которой говорилось, что можно есть не более двух-трех яиц в неделю, точнее не самих яиц, а желтков, так как в них содержится холестерин. Белков можно больше, поскольку это строительный материал для организма, в них содержатся необходимые для нас аминокислоты. Подумываю перейти на одни белки.

Да, завтра решила побаловать себя говяжьей печенкой. Порезала ее на небольшие кусочки и быстро-быстро обжарила на сухой сковороде без масла. Не удержалась – попробовала кусочек: вкусно! Раньше таким способом печенку не готовила, поэтому в результате была совершенно не уверена. Разочарованной не осталась! На гарнир у меня запланирован салат из капусты и моркови, а на ужин… Хм, пока не знаю, что-нибудь придумаю завтра».

День шестой (вторник)

«Вес – 77,3 кг. Вау! За два дня ушло больше килограмма! Я приближаюсь к своим заветным 75! Ура, ура, ура!

Завтрак
Обезжиренный творог с яблочным пюре.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Яблоко.
Зеленый чай.

Обед
Жаренная без масла говяжья печень.
Салат из капусты и моркови, заправленный обезжиренным кефиром.

Полдник
Две баночки йогурта собственного приготовления.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Да, когда я увидела такие цифры на весах, у меня словно открылось второе дыхание. Захотелось гордиться собой. Я реально почувствовала, что все могу, что ничего невозможного для меня нет и быть не может. Наверное, я слишком зависима от показаний весов, надо потихоньку от этого избавляться. Но визуальный эффект тоже налицо, ведь девчонки на работе еще вчера отметили изменения, и это главное!

Окрыленная большим отвесом, я полетела в бассейн. На радостях проплыла 950 м – 38 дорожек. И здесь мне есть за что себя похвалить – ведь я побила свой личный рекорд! Кстати, я заметила, что стала плыть быстрее, появилась легкость, наверное как раз благодаря тому, что похудела. Попробовала плыть ныряющим брассом (копировала движения плывшего рядом мужчины). В принципе, у меня получалось, только некомфортно было плыть с закрытыми глазами. Надо подумать о покупке плавательных очков.

У кофейного автомата нос к носу столкнулась с замом начальника отдела верстки. «Ярослава, это ты, или я перепутал?» «Я! Привет, Юр, как дела?» «Да у меня-то как всегда, живем

помаленьку, а вот тебя прям не узнать!» «Значит, богатая буду!» И в первый раз за достаточно долгое время нашей совместной работы мы довольно мило поболтали. Он рассказал мне о своем отпуске, который провел на даче, помогая маме выращивать помидоры. До этого мы с ним обсуждали исключительно рабочие вопросы. «Слушай, ты что, на диету села? Не жрешь, что ль, ничего?» «Ха, так я тебе все и расскажу, – подумала я про себя, а вслух произнесла: «Много будете знать, скоро состаритесь, Юрий Андреевич», – ответила я и чинно удалилась.

Рассказала девчонкам про нашего молчаливого занудного Юрика (так мы его между собой называем), который вдруг стал таким разговорчивым. Посмеялись от души. Маринка уверена, что он на меня запал! Хм… Что ж, может быть! Посмотрим! Конечно, Юрик меня не интересует, у меня есть парень. Но в глубине души, я, как и, наверное, большинство женщин, мечтаю, чтоб они (мужчины) «падали и в штабеля укладывались» (обожаю этот фильм).

После работы у меня был запланирован «час релакса» у Тамары. Она тоже отметила позитивные изменения. «Ну, молодец, молодец! Результат налицо! И на лице», – добавила она, хорошенько меня осмотрев. (Перед тем как начать процедуру, она всегда осматривает мое лицо, чтобы понять, в чем именно на данный момент нуждается моя кожа.) Все-таки, мои наблюдения оказались верными. Протасовка положительно влияет на состояние кожи, сомнений никаких: даже косметолог, которая знает мое лицо вдоль и поперек, это подтвердила.

Вернувшись домой, первым делом достала заветные брючки. «Ура! Застегнулись. Почти впору! Ля-ля! Слава Протасову! Ведь еще несколько дней назад они были мне узки». Вот теперь, действительно, пришло время шоппингу. Надо договориться с подружкой, которая на машине. Все-таки, наверное, не очень правильно привлекать Его к выбору одежды, ведь мужчины обычно этого не любят, да и я хочу хотя бы в этом смысле остаться для него загадкой.

Радостные эмоции напрочь отбили аппетит, да и вернулась я довольно поздно. Успела только отварить куриную грудку на завтра, благо она готовится быстро. Порезала огурцы, помидорки и салатные листья. Хочу на обед что-то типа «Цезаря», только, разумеется, без майонеза и сухариков. Заправлю, естественно, йогуртом».

День седьмой (среда)

«Вес – 77 кг ровно. Я таю!»

Завтрак
Творог (2%) с яблочным пюре.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Яблоко.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат «а-ля Цезарь».

Полдник
Две баночки натурального йогурта.
Ромашковый чай.

Ужин
Салат «Сиреневый» (краснокочанная капуста, красный лук).

На ночь
Стакан варенца (2,5%).

Поздравляю себя с последним днем предпоследней недели. Как говорится, есть повод!

Завтракала снова на работе. Кажется, мой желудок вполне привык к такой последовательности событий: сначала дорога, потом еда. Он уже не посылает мне недовольных сигналов, а спокойно дожидается 10 утра, когда начинается мой рабочий день.

Завтра у мамы день рождения, вечером к нам в гости придут ее подруги – посидеть в неформальной обстановке, поболтать и попить кофе. Моя мама никогда не устраивает больших приемов и шумных застолий, предпочитая отмечать день рождения скромно, в узком кругу друзей и родственников, в чем я ее полностью поддерживаю. Однако скромность проявляется лишь в отсутствии лишнего пафоса, но никак не отражается на убранстве праздничного стола и количестве и качестве приготовленных блюд. Мама всегда готовит несколько закусок, салатов и десертов, стараясь угодить абсолютно каждом гостю. Несмотря на то что все, кто ее знает, не устают восхищаются ее кулинарными

талантами, она очень не уверена в себе и постоянно боится, что какое-нибудь блюдо ей не удастся.

В общем, как я и думала, к моему возвращению кухня была полностью оккупирована мамой, творившей свои кулинарные шедевры. Хорошо, что ужин я приготовила заранее. Да, уговорила маму пожертвовать маленький кусочек отварного языка для моего завтрашнего обеда. Пока она разговаривала по телефону, быстро сделала салатик: соломкой нарезала язык, огурцы, добавила зелень. Заправлю, естественно, завтра, и, естественно, йогуртом.

Подарок я купила давно. Рядом с нашим офисом есть ювелирный, там я присмотрела комплект: серьги и кольцо из белого золота. Надеюсь, маме понравится. Сегодня снова заглянула туда, чтобы купить подарок, но на это раз себе, по случаю окончания четвертой недели. Подобрала серебряные сережки – ниточки. Еще мне приглянулся браслет, может, приобрету через недельку».

Неделя пятая

День первый (четверг)

«Вес – 76,8 кг.
Отвес за неделю – 3 кг 300 г, с начала диеты – 13 кг 200 г.

Завтрак
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Творог (2%) с яблочным пюре.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат с отварным языком.

Полдник
Яблоко, баночка натурального йогурта.

Ужин
Огурцы, помидоры, перец, кусочек языка (с праздничного стола).

На ночь
Стакан биокефира (2,5%).

Сегодня первый день последней недели. Даже не верится. Можно сказать, я вышла на финишную прямую. Помню, вначале мне казалось, что пять недель – это ого-го как долго, а вот уже практически конец. Время пролетело незаметно.

На работе наслаждаемся последними тихими деньками. В понедельник из отпуска выходит начальница, и тогда о тишине можно будет только мечтать! Да, несколько раз к нам заглядывал Юрик, тот самый, с которым мы вчера разговорились у кофейного автомата. Приходил и по делу и в общем-то без дела. «Им на верстке заняться, что ли, нечем?» – написала я Маринке по аське. – «Ты что, не понимаешь, он на тебя приходит любоваться». – «Да конечно!». «Сто процентов, уж поверь моему опыту». – «Ха-ха, а почему сразу на меня? Я тут не одна сижу. Может, на тебя?!» – «Не-не, он явно на тебя запал. Все время в твою сторону поглядывает». «Вот счастье-то привалило». – «И еще какое. Теперь твои книжки первыми верстать будет! Самые классные макеты – твои!» – «Вау, точно. Надо подумать, как этим воспользоваться!» В общем, наша шутливая переписка

продолжалась довольно долго. Параллельно я еще просматривала рукопись очередного графомана, который считает себя гением в области человеческих отношений и при этом повторяет одни и те же прописные истины разными словами. Конечно, окончательное решение о публикации примет начальница, но я поставила свой жирный и бескомпромиссный минус.

Вечером зашла за цветами, выбрала интересную композицию в корзинке. Решила проявить оригинальность, все-таки привычные розы и хризантемы уже надоели. Когда я вернулась, мамины подруги уже собирались уходить. «О, Ярослава, ты похудела, или мне кажется?» – поинтересовалась одна из них. – «Не кажется, тетя Рита, я, правда, сбросила пару лишних кило». – «Да какую пару? Что я слепая, что ли? Жаль, что убегаю, надо порасспросить тебя хорошенько». – «Ок». Кстати, подруги подарили маме мультиварку – прямо угадали: мы уже давно подумывали о такой покупке. Для меня она очень актуальна по трем причинам. Во-первых, в ней есть корзинка-пароварка. Во-вторых, в ней можно тушить мясо или курицу без масла. В-третьих, со следующей недели можно будет каши, а, судя по восторженным отзывам счастливых обладателей этой чудо-кастрюли, каши в ней получаются просто божественные. Я не стала откладывать дело в долгий ящик, быстренько достала из морозильника телятину, порезала ее на мелкие кусочки, положила в мультиварку, добавила немного воды и лука с морковкой (для вкуса, овощи потом удалю) и поставила на два часа. На взгляд и запах, мясо прекрасное, вкус смогу оценить только завтра.

День второй (пятница)

«Вес – 76,6 кг. Ура, праздничный стол не затормозил похудение!»

Завтрак
Творог (2%) с яблочным пюре.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Яблоко.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат из помидоров, огурцов и зелени.
Телятина, тушенная без масла.

Полдник
Два яблока

На ночь
Стакан биокефира (2,5%)

Ура, мы дотянули до пятницы! Здорово!

Тушеная телятина, действительно, оказалась классной – очень мягкая, нежная, прям тает во рту. Уже по одному блюду понятно, что мультиварка – это вещь. Подумать только, за короткое время у нас появилось сразу два кухонных девайса, которые облегчают приготовление здоровой и вкусной пищи и просто необходимы для успешного ведения здорового образа жизни – йогуртница и мультиварка. Так здорово! Первый я уже в совершенстве освоила, а вот со вторым нужно будет потрудиться. Займусь этим на выходе из диеты.

Из-за вечернего похода в бассейн опять осталась без ужина, но ничуть не расстроилась. Многие говорят, что после бассейна у них пробуждается зверский аппетит, у меня же – зверская жажда. После тренировки я ужасно хочу пить, но никак не есть. Снова преодолела 38 дорожек, думаю, в следующий раз смогуустановить новый рекорд – проплыву километр, по крайней мере, постараюсь. Да, надо не забыть про очки. Очень хочу освоить ныряющий брасс. Эта мысль прямо покоя мне не дает.

Созвонилась с подружкой – договорились, что завтра она заедет за мной в 12. (Встать раньше она, по ее любимому

выражению, чисто физически не в состоянии.) Поболтали о том о сем. Я вкратце рассказала ей про свою диету и про свой новый образ жизни. Вообще, Оксанка тоже заморочена на проблемах лишнего веса (хотя в реальности никогда им не страдала). Именно она приучила меняк ежеутреннему взвешиванию. Когда мы с ней вместе работали, то регулярно обменивались информацией о том, на сколько граммов каждая из нас похудела или поправилась (тогда я весила примерно 75 кг). Это помогало быть в тонусе. Может, если б она тогда не уволилась, я бы не разожралась как корова… Хотя с другой стороны, анализируя свое прошлое, допротасовское отношение к еде, я объективно понимаю, что рано или поздно, но это все равно бы случилось. Когда я рассказала ей, что перед работой захожу в бассейн, она воскликнула: «Ого ты даешь! Разве можно так себя мучить? Себя нужно беречь!» Я промолчала, но про себя подумала: «Ну уж нет. Я-то как раз о себе забочусь, а вот ты со своими жесткими методами похудения, типа за весь день кофе с шоколадной конфеткой, уж точно себя не бережешь». Интересно, что она скажет, когда увидит меня завтра?»

День третий (суббота)

«Вес – 76,2 кг. Продолжаю таять! Ля-ля!

Завтрак
Творог собственного приготовления с яблочным пюре.
Черный кофе.

Второй завтрак.
Яблоко.

Обед
Овощной салат.
Кофе эспрессо.

Ужин
Куриное филе, тушенное в мультиварке.
Салат из пекинской капусты с яйцом, заправленный натуральным йогуртом.

На ночь
Стакан варенца (2,5%).

Вчера перед сном изучала информацию о способах приготовления творога. Оказывается, их так много. Я уже делала творог в своей замечательной йогуртнице, теперь решила попробовать по-другому. Налила в кастрюлю молока 2,5%, довела до кипения и добавила две ложки лимонного сока. Молоко сразу начало сворачиваться в хлопья. Получившуюся массу я откинула на сито, чтобы стекла сыворотка. Утром меня ждал готовый творожок, очень нежный на вкус. Конечно, постоянно готовить творог таким образом вряд ли получится, да и выход получился не очень большой, но иногда, думаю, можно себя побаловать.

Оксанка приехала в 12, как и обещала. «Ого, ну ты молодец! Такая же, как была, когда мы с тобой познакомились!» – «Стараюсь», – ответила я (знаю, банально, но других слов не нашлось). Добрались мы быстро – слава лету и дачному сезону. С покупками тоже проблем не было. Я вообще не люблю тратить на шоппинг целый день. Подобрала летнее платье на кнопках (давно о таком мечтала), несколько рубашечек с коротким рукавом, чтобы можно было ходить на работу, белые джинсы (понимаю, что непрактично, но ужасно люблю белый цвет) и тунику ярко-голубого цвета. Впервые за долгое время я не боялась оказаться в

примерочной. Стоя перед зеркалом я отчетливо увидела новую себя. Все это явственно напоминалопередачу «Снимите это немедленно», которую я когда-то с упоением смотрела. Осталось только купить туфли и посетить парикмахера с визажистом. А что, может так и сделаю в следующие выходные?! В конце концов, моим волосам явно не помешает стрижка, а там, может быть, и на мелированиерешусь? Посмотрим! Уж меняться, так меняться!

Оксанка не планировала ничего покупать, но не удержалась и взяла-таки кофточку, уж очень та ей понравилась, да и сидела отлично. Потом мы заглянули в Сбарро, Оксанке очень захотелось пиццы. Она взяла самую простую Маргариту, а я ограничилась салатом из огурцов и помидоров без масла. Кстати, недавно увидела на сайте рецепт пиццы по-протасовски, размещенный в разделе «рецепты 1–2». Меня немного смутила термическая обработка творога и овощей, ведь, как я понимаю, на первой-второй неделях овощи и творог должны быть сырыми. Но сама идея показалась мне интересной, на выходе уже можно делать небольшие послабления, так что приготовлю обязательно. Да и выход-то совсем не за горами!

На ужин приготовила в мультиварке куриное филе. Просто порезала его на мелкие кусочки, на дно мультиварки налила немного воды, положила мясо, добавила немного лука и чеснока для вкуса, выставила режим «Тушение» на час и пошла разговаривать по скайпу с Ним. Соскучилась по нему за неделю ужасно! Как здорово, что мы смогли нормально пообщаться и не нужно было то и дело отбегать на кухню, чтобы проверять, как там моя курица. Договорились, что завтра поедем в Спортмастер, и он поможет мне выбрать очки для плавания. Все-таки Он почти семь лет ходил в бассейн (правда, в детстве), так что разбирается в них получше, чем я».

День четвертый (воскресенье)

«Вес – 76,2 кг. Не изменился, видимо, сказывается вчерашний довольно плотный ужин (хоть и не поздний). Ну ничего, сегодня у меня бассейн и встреча с Ним, обычно эти два события меняют показания весов в положительную сторону.

Завтрак
Черный кофе.

Второй завтрак
Творог с яблочным пюре.
Черный кофе.

Обед
Диетическая окрошка с куриным филе.
Помидоры и огурцы.

На ночь
Два стакана ряженки (1%).

Запланированный рекорд переносится на следующий раз. Наверное, вообще не нужно было ходить сегодня в бассейн и дать себе отдохнуть. Ночью я плохо спала, поэтому на утро чувствовала себя совершенно разбитой, да еще и этот дурацкий дождь за окном… Но я ненавижу менять свои планы, поэтому собрала сумку, выпила кофе и отправилась в путь. Прогулка меня немного взбодрила, но этой бодрости хватило ненадолго. Проплыла несколько дорожек и почувствовала, что устала. Решила себя не мучить, в конце концов, бассейн никуда не убежит и мой километр никуда не денется.

Съездили с Ним в Спортмастер, купили дорогие очки марки «Спидо». Любимый сказал, что дешевые будут подпускать воду. Еще он посоветовал перед началом тренировки обязательно протирать «стекла» (точнее то, что вместо них, не знаю, как называется материал) водой из бассейна, чтобы не запотевали. После зашли за продуктами и поехали к нему. Снова готовили окрошку. Можно сказать, это наше с ним «семейное» блюдо (хотя, конечно, до настоящей семьи нам еще далеко). Вечером, чтобы немного развеяться, поехали на Поклонную гору. Из любопытства решили проехаться по территории парка на паровозике. Думали, что это просто развлечение, но ошиблись. Под звуки известных военных песен диктор рассказывал о событиях Великой

Отечественной войны, об истории парка, о памятниках, причем это было так проникновенно, что я почти прослезилась. Впереди нас ехала семья с маленьким ребенком, которому на вид не дашь больше двух лет, так вот, даже он притих и, казалось, очень внимательно слушал, хотя до этого вел себя очень шумно. Потом мы еще долго гуляли, фотографировались, болтали, вспоминали наших родственников – участников войны.

На обратном пути заехали в М-Видео и наконец-то купили весы. Ура! Теперь я всегда буду в курсе! Да, в течение всего дня я ждала, когда Он скажет что-нибудь насчет моего внешнего вида, но он упорно молчал. Наконец я не выдержала и спросила: «Слушай, а ты ничего не замечаешь?» – «В смысле? Что я должен заметить?» – «Ну, что я изменилась, похудела». – «А, ну это и так понятно. Чего зря воздух-то сотрясать. Тебе и так уже, наверное, все об этом говорят». – «Говорят, и что? Мне-то хотелось услышать это от тебя». Опять молчание. «Слушай, нельзя таким быть». – «Каким таким?» – «Невнимательным к близкому человеку». – «Да-да-да, конечно». – «Я серьезно». – «И я тоже. Что за глупый разговор? Вообще, мне по барабану, сколько в тебе килограммов, ты еще не поняла?» Я уже готова была взорваться, но, услышав последние слова, остановилась. Одна мамина подруга, у которой два взрослых сына, все время повторяет: «Мужчины с другой планеты, нам их не понять». В ту минуту я осознала, как она права. Наверное, мой Мужчина – не типичный мужчина и мыслит он по-другому. Хм.. Видимо, предстоит еще с этим хорошенько разобраться».

День пятый (понедельник)

«Вес – 76,3 кг. Странно. Здесь возможны два варианта: либо я действительно поправилась за вчерашний день (что вряд ли, учитывая скромное меню и отсутствие нарушений), либо показания новых весов отличаются от старых в большую сторону (а вот это уже более вероятно).

Завтрак
Черный кофе.

Второй завтрак
Творог обезжиренный с яблочным пюре.

Обед
Салат с куриным филе (вчерашняя окрошка, не разведенная таном).

Полдник
Яблоко.

Ужин
Салат из пекинской капусты, помидоров и огурцов с яйцом.
Ромашковый чай.

Перекус
Огурец.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Понедельник снова начался с утренней прогулки в Его гараж. Как здорово вот так идти вдвоем, вместе, держаться за руку. Он не раз уже намекал на то, что можно сделать такие прогулки постоянными, но я обычно ухожу от ответа. Все-таки переезд – очень серьезный шаг, до которого нужно дорасти. Обратного пути может и не быть. Пока все и так хорошо, а вот что будет дальше… Трудно сказать. Думаю, многое покажет совместный отпуск. Если он пройдет нормально, может, я и решусь… Посмотрим!

Кажется, безмятежным дням на работе пришел конец, поскольку пришел конец отпуску начальницы. Что ж спасибо и на этом! Дело в том, что она патологический трудоголик, отдыхать не любит вообще, по ее собственному признанию, чувствует себя

некомфортно. Однако, видимо, усталость взяла свое, и слава богу. А то ведь так можно доконать не только своих подчиненных, но и себя.

Однако все оказалось не так страшно. Может, подействовали красоты Барселоны? Или просто мысленно она была еще там, в солнечной и приветливой Испании? А может, у нее случился курортный роман? Как бы то ни было, день прошел замечательно: мы ее практически не видели. Никаких бесконечных вызовов в кабинет, неожиданных «визитов» к нам, длинных отчетов – ничего! Да, меня она вообще сразу не узнала – я ведь мало того что похудела, но еще и пришла в обновке. Когда поняла, что это я, похвалила и сказала: «С тебя диета!» Ничего не поделаешь, пришлось пообещать.

По дороге домой заглянула в супермаркет в поисках продуктов для обеда на завтрашний день. Мне приглянулась куриная печень. В последнее время мой дедушка довольно часто ее покупает и отваривает. Утверждает, что получается вкусно, мама его слова подтверждает. Вот хочу сама попробовать.

Перед сном поставила йогурт. Без него уже не могу! Еле-еле сегодня без него продержалась. Да, снова начала делать медовые обертывания. На этот раз сопровождаю их медовым массажем – жесть, но эффект сразу налицо, правда! После сегодняшней процедуры мне показалось, что талия уменьшилась сразу на несколько сантиметров. Кстати, в четверг надо замерить объемы, точно».

День шестой (вторник)

«Вес – 75,7 кг. Как я и предполагала, у Его весов завышенные показатели, только и всего. Я молодец, что вчера не стала принимать их близко к сердцу.

Завтрак
Сыр домашний «Карат» (4,5%) с яблочным пюре.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Баночка натурального йогурта.
Зеленый чай с мятой.

Обед
Салат из помидоров, огурцов и лука.
Отварная куриная печень.

Полдник
Одна баночка натурального йогурта.
Яблоко.

Ужин
Салат с дайконом, огурцом, яйцом и зеленью.
Ромашковый чай.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Снова завтракала на работе. Начальница, слава богу, приходит позже нас, поэтому можно спокойно поесть и попить кофе, не опасаясь, что тебя отвлекут в самый неподходящий момент. Настроение отличное. В субботу у Него день рождения, надо подумать над подарком. Вообще, выбирать подарок мужчине – занятие с одной стороны простое, а с другой – сложное, я бы даже сказала, мучительное. Простое, потому что всегда можно подарить туалетную воду, или набор мужской косметики, или рубашку, а сложное, потому что понимаешь, что все вышеперечисленное до смерти банально и хочется придумать что-нибудь пооригинальнее и поинтереснее. С подарком на Новый год у меня вышла промашка. Я купила набор аксессуаров из кожи: ключницу и обложку для паспорта, – дорогой, стильный и красивый. Но оказалось, что паспорт Он носит в портмоне с

другими документами и карточками, а ключей у него столько, что в ключницу они не помещаются. Обидно! Что еще можно подарить? Может, маленькую мужскую сумку? Но я боюсь не угодить – все-таки вкус у него специфический. Что-нибудь автомобильное? Да, он у меня автолюб, как я уже писала, но я-то в автомобильной тематике не разбираюсь совсем! Еще он любит сериалы про ментов (думаю, не в последнюю очередь из-за того, что родной дядя, брат его отца, всю жизнь проработал на Петровке, 38). Ага! Подарю-ка я ему диск со старыми сериями «Улиц разбитых фонарей». Точно! Все, ищу и заказываю.

Завтра бассейн, та-дам! Буду опробовать очки. Во время обеденного перерыва искала в Интернете информацию о том, как правильно питаться в день тренировки (очень мне нравится слово «тренировка» – чувствую себя настоящей спортсменкой). Так вот, сведения оказались весьма противоречивыми. Одни источники советуют есть не раньше, чем через полтора–два часа после заплыва, поскольку для восстановления затраченной энергии организм активно использует жировые запасы. Другие утверждают, что в первые 15—20 минут поесть не только можно, но и необходимо, так как в это время в организме открывается «окно» для потребления белков и углеводов, и все съеденное пойдет лишь на восстановление мышц и никак не воспрепятствует сжиганию жира. В общем, как я поняла, диетологи не пришли к единому мнению по этому вопросу.

Просто раньше, когда я занималась аэробикой, то ела только через два часа после занятия и только НЕбелковую пищу. Тогда я сильно похудела. Сейчас я не всегда выдерживаю двухчасовой перерыв, да и ем в течение дня и мясо, и творог, и кисломолочку, и при этом тоже худею. Так может дело тут вовсе не в том, что я ем непосредственно после тренировки, а сколько я ем в течение всего дня? В общем, для себя я сделала вывод, что главное соблюдать умеренность в питании и в употреблении жиров, а вот белки и сложные углеводы обязательно должны присутствовать в рационе, в том числе и в день занятия».

День седьмой (среда)

«Вес – 75,5 кг. Это мой последний «завес» в рамках диеты.

Завтрак
Творог (2%) с яблочным пюре.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Баночка натурального йогурта.
Черный чай с мятой.

Обед
Отварная куриная печень.
Салат из капусты и моркови.

Ужин
Салат «Метелка» (свекла, капуста, сельдерей).
Баночка натурального йогурта.

Перекус
Один большой огурец.

На ночь
Стакан биокефира (2,5%).

Ура, наконец-то осилила километр! Можно сказать, в ознаменование окончания диеты. Кстати, почти половину проплыла ныряющим брассом. Не знаю, насколько идеально это было с точки зрения техники, но по ощущениям – просто класс! Конечно, это странно, но мне показалось, что весь секрет в очках. Все-таки, когда под водой можешь открыть глаза, чувствуешь себя намного комфортнее.

Да, на работе сказка кончилась. Начальница-таки стала похожа на саму себя.

Сегодня три раза вызывала меня к себе в кабинет. При этом большую часть своего пребывания там я вынуждена была стоять и слушать, как она разговаривает по телефону. То она ругалась с художниками, то ублажала какого-то автора, пытаясь завлечь его к нам в издательство, то ее дочка спрашивала, где лежит ее загранпаспорт… Гмммм… Вот так всегда! Сколько всего полезного я могла сделать за это время, вместо того чтобы выслушивать телефонные переговоры, которые меня совершенно

не касаются. Мало того, последний раз она меня вызвала за полтора часа до окончания рабочего дня а провела я у нее больше часа, так что полдник пришлось отменить.

Ну и ладно! Все равно ей не удалось испортить мне настроение. В честь окончания диеты купила себе в подарок браслет, тот самый, который мне приглянулся еще в прошлый раз. Как кстати нам сегодня выдал зарплату! И потом, я ведь реально заслужила. Хотя, если честно, не могу сказать, что приносила на алтарь диеты какие-то серьезные жертвы, но все равно не каждый идущий осилил бы эту дорогу, знаю точно.

Да, сегодня мне уже привезли диск «Улицы разбитых фонарей». Вечером упаковала его в оберточную бумагу – получился строгий и стильный подарок. Надеюсь, Ему понравится. Да, сейчас, конечно, можно с легкостью найти эти фильмы в Сети, но мне очень хотелось, чтобы у него был какой-то материальный сувенир от меня. По-моему, это как-то символично. Может, глупо, но я считаю, что предметы несут определенную психологическую и эмоциональную нагрузку и словно запечатлевают важные моменты нашей жизни. Так, я храню розу из букета, который мне в первый раз подарил Он, храню наши первые билеты в кино, даже нашу переписку в аське не стираю, как, впрочем, и смски. Вот лет эдак через тридцать будем все это рассматривать и перечитывать и вспомним, «как все начиналось».

Да, завтра первый день выхода. Уговорила маму приготовить кашу в мультиварке по таймеру. Это будет эксперимент, ведь раньше функцией таймера мы не пользовались. Просто лень утром тратить время на приготовление, да и чудо-кастрюлю нужно использовать по полной программе! В общем, засыпали мерный стаканчик овсяных хлопьев долгого приготовления и добавили примерно три с половиной стакана воды. Посмотрим завтра, что получится!»

Выход

Неделя первая

День первый (четверг)

«Вес – 75,2 кг. За прошедшую неделю отвес —
1 кг 600 г (бывало и получше), всего с начала диеты – почти 15 кг (а вот это уже здорово!).

А вот и замеры: талия – 82 см (минус 8 см), бедра – 95 см (минус 10 см), грудь – 102 см (минус 5 см).

Завтрак
Овсяная каша на воде с яблочным пюре.
Огурец, помидор.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Одна баночка обезжиренного творога.
Кофе эспрессо.

Обед
Отварная телятина.
Салат «Метелка» (свекла, капуста, сельдерей).

Полдник
Яблоко.
Одна баночка натурального йогурта.

Ужин
Салат «Зеленый» (огурцы, укроп, зеленый лук, болгарский перец зеленого цвета).

На ночь
Стакан варенца (2,5%).

Даже не верится, что пять недель диеты наконец закончились. Теперь, правда, наступает намного более ответственный момент – закрепление результата. Во всех диетических книжках написано, что сбросить вес не так уж сложно, сложнее сохранить фигуру. На самом деле, честно скажу, я смотрю на себя в зеркало и понимаю, что очень люблю себя такую и ни за что не хочу себя такую терять. Самочувствие отличное, желания наброситься на вредную еду и поглотить ее всю без остатка нет и в помине. Наверное за

эти пять недель случился перелом, произошла мозговая перестройка. Да-да. Раньше, даже во времена былой стройности, я все время мечтала о каких-то запретных «радостях», закрывала глаза и видела тортики, булочки и тому подобное. Я проходила мимо витрин со сладостями и закрывала глаза, представляя, как через неделю позволю себе оторваться. Теперь у меня нет такого желания. Напротив, белый хлеб кажется мне резиновым, конфеты – приторными. Я не могу сказать, что испытываю отвращение к этим продуктам, но тяги к ним у меня нет. Из запретных они превратились в нежеланные, вот и все.

Чтобы облегчить свою жизнь на предстоящие пять недель, я составила примерный план выхода, которому постараюсь следовать. На сайте приводится много разных сведений, иногда довольно противоречивых, и я попыталась их систематизировать. Вот что у меня получилось.

Итак. На первой неделе добавляю каши по утрам. Решила, что буду готовить разные, не только геркулес, главное, небольшую порцию, на воде и без масла (пару ложек масла лучше добавлю в салат, а не в кашу, как предлагается в статье).

На второй неделе два яблока заменяю другими фруктами или ягодами.

На третьей неделе добавляю в рацион еще больше фруктов. На сайте предлагается вводить сухофрукты, но ведь сейчас лето, так что буду есть все свежее).

На четвертой неделе добавляю термически обработанные овощные блюда.

На пятой неделе добавляю мясной бульончик.

В добрый путь!

Первый день выхода прошел замечательно. Овсяная кашка получилась прелестная, не густая и не жидкая, а как раз той консистенции, которую я люблю. Свою порцию я сразу отложила, в оставшуюся кашу мама добавила масло и соль и развела молочком, так что мы обе остались довольны.

Начальница появилась только к концу рабочего дня и потому не успела испортить настроение. Да и вряд ли бы она смогла, я ведь до сих пор под впечатлением от утренних замеров. А ведь это еще не конец! Уверена, отвесы еще будут, главное – не косячить.

С нетерпением жду Его дня рождения. Хорошо, что он выпал на субботу и что у него будет выходной. Он хочет отметить на даче. Что же, его право – это ведь его праздник. Интересно, узнают ли меня его мама и друзья? И что скажут? Я в предвкушении!»

День второй (пятница)

«Вес – 75 кг ровно. Как я себя люблю!

Завтрак
Овсяная каша на воде с яблочным пюре и корицей.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Одна баночка обезжиренного творога.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат «Зеленый» (огурцы, укроп, зеленый лук, болгарский перец зеленого цвета).
Отварная телятина.

Полдник
Одно яблоко.

На ночь
Стакан биокефира (2,5%).

А вот и снова она, пятница! Самый долгожданный и любимый день недели. Итак, на завтрак вновь приготовили овсяную кашу в мультиварке. На этот раз я добавила еще чуть-чуть корицы, по-моему, получилось очень в тему. Честно говоря, я никогда не была особой любительницей каш, но, думаю, с появлением в нашей семье мультиварки все изменится. Все-таки не зря все диетологи сходятся во мнении, что каша – самый полезный и правильный завтрак. Я прямо чувствую, как мой желудок радуется и благодарит меня. Заодно и маму приучу к здоровому утру (а может и Его впоследствии). Завтра нужно будет какую-нибудь другую кашку сварить, может, пшеничную. Обязательно спишусь на днях со Светиком – это наша сотрудница, которая в данный момент находится в отпуске по уход за ребенком. Недавно она хвасталась, что на первый, «годовалый», день рождения сыночка муж подарил ей мультиварку, и она сразу стала ее активно использовать, в том числе для приготовления каш. По ее словам, она каждый день варит разные каши, которые ее сыночек с удовольствием ест, да и она сама тоже. Конечно, для нее это спасение, ведь у молодой мамы каждая минута на счету. Она призналась, что не знает, как бы обходилась без такой замечательной помощницы. В общем, хочу расспросить ее какие

именно каши она варит. Признаюсь, мои познания в этой области весьма ограниченны. Когда я была маленькая, каши не любила совсем. Манная с комочками – это одно из самых неприятных детсадовских воспоминаний. Единственная каша, которую я ела, – пшенная, да и то после добавления в нее десяти-двенадцати ложек сахарного песка (в результате получалась не каша с сахаром, а сахар с кашей). Сейчас я, слава богу, не такая привередливая, как в детстве, буду наверстывать упущенное.

После работы побежала в бассейн. Снова преодолела километр, на этот раз почти все время плыла ныряющим брассом. Мне кажется, у меня все получается, как надо! Завтра с утра тоже пойду, ведь в воскресенье мы ведь будем на даче, а день терять не хочется, тем более что на следующей неделе меня поджидают месячные».

День третий (суббота)

«Вес – 74,7 кг, думаю, благодаря отсутствию ужина.

С утра
Черный кофе.

Завтрак
Пшеничная каша на воде с яблочным пюре и корицей.
Одна баночка обезжиренного творога.

Второй завтрак (по дороге на дачу)
Два яблока.

Обед (плавно перешедший в ужин)
Дорада на гриле.
Помидоры, огурцы, листья салата – в большом количестве.
Бокал красного сухого вина.

И снова утро начинается с бассейна. Я, как настоящая спортсменка, должна всегда быть в форме и не имею права пропускать запланированную тренировку! (Вообще-то это утром я так себя уговаривала встать с кровати.) Честно признаюсь, идти было лень, но я себя заставила и не пожалела – все-таки здорово с утра получить порцию бодрости и отличного настроения!

Через полтора часа после тренировки поела пшеничную кашу и обезжиренный творожок. У меня получился классический, я бы сказала, идеальный белково-углеводный завтрак. В принципе, завтракать так можно постоянно, – это будет правильно, полезно

и вкусно.

Через некоторое время за мной приехал Он, и мы с ним отправились в длительное «пробкостояние». Часа через четыре мы таки добрались до его дачи, где его родня, а именно мама, тетя и девушка брата, вовсю накрывали на стол. Погода была отличная, поэтому отмечать решили прямо на участке. К нашему приезду уже все было готово, Ему оставалось только сделать шашлык. На этот раз он привез свинину – для всей компании и рыбу – специально для меня (прямо он об этом не сказал, просто я знаю, что, кроме меня, на нее здесь никто претендовать не будет, потому что все остальные любят мясо.)

Как я и предполагала, все были поражены, увидев меня. Его мама и вовсе меня не узнала. По ее словам, она решила, что ее сыночек еще кого-то подцепил, и уже хотела его как следует за это отругать. Честно говоря, я не очень-то люблю быть в центре внимания, но иногда можно и потерпеть. Сегодня я ощущала себя почти королевой, и если скажу, что мне это не нравилось, вы имеете полное право упрекнуть меня во лжи. Да, было немножко неловко, но чертовски приятно! Я давно не слышала столько комплиментов сразу. Но больше всего меня радовало, когда хвалили Его – за то, что он меня, такую умницу и красавицу (!!!) нашел и практически уже ввел в семью. Его тетя, кивая в мою сторону, посоветовала ему не затягивать. Намек более чем прозрачный, по-моему. Как здорово, что семья моего любимого так тепло меня приняла!

Да, этот день ознаменовался первым за все время диеты косяком – бокалом красного сухого вина. Не смогла не выпить за здоровье любимого. Ну и ладно, не буду себя корить. Нельзя же всегдавсе делать по правилам. Тем более, красное вино, насколько я знаю, весьма полезный напиток, вроде кто-то из диетологов даже рекомендует выпивать один бокал за ужином, так как в нем содержатся антиоксиданты. И потом, лучше уж вино, чем пакетированные соки или газировка, которые стояли на столе. Дорада была восхитительная, овощи и зелень со своего огорода, естественно, тоже. В общем вечер удался во всех смыслах!

День четвертый (воскресенье)

«Вес – не известен (ведь мы за городом).

Завтрак
Обезжиренный творог.
Черный кофе.

Второй завтрак
Яблоко.
Биокефир (2,5%).

Обед
Салат из свежих помидоров, огурцов и зелени.
Дорада на гриле (вчерашняя).

Ужин
Морковный салат с яйцом и йогуртом.

На ночь
Ряженка (1%).

Сегодня завтрак прошел без каши. Ну и ничего страшного, успею еще наверстать. Хорошо, что в местном магазине вчера купили творог, очень пригодился. Да, поехать домой снова решили пораньше, пока дороги относительно свободны. С разрешения мамы Любимого я оборвала кусты крыжовника и красной смородины, по ее словам, «все равно никто не ест эту кислятину». Странные люди! Я эти ягоды обожаю! Буду с нетерпением ждать четверга (хотя несколько ягодок с куста яуже, каюсь, попробовала).

Доехали мы, к сожалению, не очень быстро, машин было много. Наверное, чтобы миновать пробки, нужно выезжать в 6 утра! Остаток дня провели у Него. Дорога нас утомила, и мы решили никуда не идти, просто побыть вдвоем. Вечером поехали ко мне – Его мама опять собрала мне целую сумку, причем довольно тяжелую, нужно было завести ее домой. Помимо огурцов и помидоров, там был еще большой кабачок, морковь, свекла, петрушка, зеленый лук, мята, чеснок и баночка соленых огурцов – специально для моей мамы. В общем, овощей хватит на всю предстоящую неделю, ура!

Да, я наконец приготовила творожные печенья по рецепту с сайта. Честно говоря, мне слабо верилось, что выйдет что-нибудь путное, но результат меня очень приятно удивил. Итак, я взяла пачку обезжиренного творога, добавила яйцо и соду, хорошо размешала и получившуюся массу маленькими порциями разложила по силиконовым формочкам – в них очень удобно готовить без масла. Запекала в разогретой до 180˚ духовке примерно 20—30 минут. Конечно получившиеся изделия лишь издалека напоминают настоящие печенья, но вкус получился интересный, я бы сказала «сырный». После охлаждения они стали

твердыми и немного хрустящими. Думаю, для перекусов на работе самое то.

Перед сном пообщались с Ним по скайпу. Оказалось, он весь вечер провел с моим диском! Ура, я угадала с подарком!»

День пятый (понедельник)

«Вес – 74,5 кг. Можно сказать, застыл на месте. Думаю, причина в КД, которые начнутся со дня на день.

Завтрак
Овсяная каша на воде с корицей.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Два творожных печенья.
Большой свежий помидор, посыпанный базиликом.

Обед
Салат из свежих огурцов, помидоров и зелени (с добавлением оливкового масла).
Отварная индейка.

Полдник
Одно яблоко.
Черный чай с мятой.

Ужин
Морковный салат с яйцом и сыром «Амбер» (10% в сухом веществе = 5%), заправленный натуральным йогуртом.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Здравствуй, новая рабочая неделя! С одной стороны, понедельник – действительно, «день тяжелый», все-таки за два выходных привыкаешь к другому ритму жизни, который ой как не хочется менять, но с другой стороны, в этот первый из трудовых будней работается легче, посколькучувствуешь себя отдохнувшей и полной сил. Главное – позитивный настрой. Я молодая, красивая и стройная, у меня есть парень, есть работа, пусть не самая высокооплачиваемая, но все равно замечательная – ведь я работаю с самым любимым и с самым лучшим на свете предметом – книгой!

Еще раз порадовалась возможности есть каши по утрам. Теперь всегда буду есть каши по утрам! Тем более, что Светик, которая с самого утра постучалась в аську и у которой как раз было свободное время, поскольку к ней приехала мама, мне подробно о них рассказала. В общем, она готовит кукурузную, гречневую, ячневую, перловую, пшенную, пшеничную, ржаную, спельтовую, еще овсяную – из геркулесовых хлопьев, цельного зерна, и толокна (на плите), иногда (довольно редко, исключительно для разнообразия) манную, но для ее приготовления использует исключительно крупу марки «Т» – из твердых сортов пшеницы и сама не ест, дает только ребенку. Очень расхваливает кашку из цельного зерна овса. По ее словам, в мультиварке она получается великолепной. На одну часть крупы она берет четыре части жидкости (молоко пополам с водой) и готовит на «Тушении» 3,5–4 часа, а после оставляет потомиться на подогреве. Получается вкуснейшая каша со вкусом топленого молока. Надо будет попробовать. Еще она очень расхваливала спельтовую кашу, или полбу. Я сразу вспомнила Балду из известной пушкинской сказки, который говорил:

Буду служить тебе славно,
Усердно и очень исправно,
В год за три щелка тебе по лбу,
Есть же мне давай вареную полбу.

Светик написала, что ее нужно есть обязательно, так как в ней много белка. По ее словам, у нее очень нежный ореховый привкус. У них сыночком это сейчас любимая каша, правда сваренная на молоке (половинном). Да, и готовит она ее на плите, в мультиварке не получается (а может просто правильный способ не подобрала), а на ночь замачивает в смеси простокваши и воды. Интересно! Никогда не видела такой крупы в магазинах. Надо будет поискать! Еще она порекомендовала киноа, в которой также в большом количестве содержится белок, а еще необходимые женскому организму омега-3 жирные кислоты. Уффф! Сколько же всего она знает! Я поняла, что по сравнению с ней в этих вопросах я пока еще полный профан.

Вообще, Светик начала серьезно следить за питанием, когда родила малыша. Она кормила его грудью и хотела, чтобы с ее молочком он получал все самое лучшее и полезное. Кроме того, в первые месяцы грудного вскармливания рекомендована строгая диета, которая запрещает продукты, способные вызвать у ребенка аллергию или колики. Каши – это одно из немногих допустимых на этой диете блюд. И вот она начала завтракать кашей, на обед

варила мясо с цветной капустой или брокколи, на ужин ела овощную запеканку, или творог, в перерывах между приемами пищи пила чай с молоком. Кстати, на таком питании она довольно быстро пришла в форму после родов. Постепенно, по ее словам, этот рацион стал для нее привычным. Сейчас она и не может питаться по-другому. Еще она всегда помнит, что у нее растет сын, который на нее смотрит и во всем берет пример. «Если я буду кусочничать на его глазах, чего тогда мне от него ожидать?» – считает она. Справедливо. Не поспоришь. Вот у кого сила воли так сила воли! Буду брать пример! Да и стимул у нее что надо!»

День шестой (вторник)

«Вес – 74,5 кг. Застыл на месте, и все тут. С другой стороны, не может же он постоянно снижаться, видимо, организму нужна передышка.

Завтрак
Пшеничная каша на воде с корицей.
Одна баночка обезжиренного творога.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Одно яблоко.
Черный чай с мятой.

Обед
Салат с кальмарами, огурцом, яйцом и зеленью, заправленный натуральным йогуртом.

Полдник
Два творожных печенья.
Черный чай с мятой.

Ужин
Большой стакан капучино (на обезжиренном молоке).

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Хотела с утра пойти в бассейн, но не тут-то было – нагрянули месячные. Эхх… получается, попаду туда не раньше пятницы. Обидно. Ну ничего, зато отдохну немножко, а потом со свежими

силами отправлюсь брать новые рекорды.

Начальница появилась только под вечер, так что день на работе был практически идеальный. Списались с институтской подружкой Машкой по электронке (дело в том, что у нее на работе нет аськи, а у меня нет контакта и одноклассников, поэтому электронка – единственно возможное для нас средство связи). Договорились встретиться в Старбаксе. С некоторых пор это наше любимое место. Во-первых, мы обе заядлые кофеманки, а во-вторых, это навевает воспоминания о нашем недавнем студенческом прошлом. Дело в том, что на четвертом курсе на занятиях по английскому языку нам показывали учебный фильм «Вам письмо» с Мэг Райан и Томом Хэнксом. Герои живут и работают в Нью-Йорке, и регулярно обмениваются электронными посланиями. В начале девяностых, когда снимался фильм, подобный способ общения еще не был так распространен, как сейчас. Они обмениваются новостями, рассказывают друг другу о своих увлечениях, об отношении к жизни, обходя стороной реальные факты. Им ужасно интересно переписываться, между ними возникает «виртуальная любовь». Между тем, в реальной жизни они становятся врагами. Дело в том, что они оба заняты в книжном бизнесе, и в один прекрасный день герой Хэнкса открывает огромный супермаркет неподалеку от магазинчика, которым владеет героиня Райан. В итоге ее дело терпит крах, она остается без работы. Однако любовь все равно торжествует и да здравствует хеппи энд!

Так вот, именно благодаря этому фильму я впервые узнала о Старбаксе – герой Хэнкса заходил туда каждое утро, брал стакан кофе и шел на работу. Ему нравилась особая атмосфера этого места, в чем он признавался в одном из писем к героини Райан. Через некоторое время я прочла «Дьявол носит Прада» и посмотрела одноименный фильм с Энн Хатауэй и Мерил Стрип. Там тоже упоминался Старбакс (героиня Хатауэй каждое утро бегала туда за кофе для своей начальницы-монстра). Когда я узнала, что в Москве есть несколько кофеен, решила, что просто обязана там побывать, а потом и Машку привлекла. Одна из кофеен расположена как раз в ее районе. Там мы и встречаемся, к сожалению, нечасто. Все-таки у нее семья, муж (детей пока нет, но они над этим работают), да и живем мы довольно далеко друг от друга. Вот и сейчас прошло довольно много времени с тех пор, как мы виделись последний раз. Когда она меня увидела, была в шоке. «Ярославка, ты что с собой сделала? Исхудала, мама не горюй!» Машка просто ужасно эмоциональная. «Ты что, опять над собой издеваешься?» Когда она начинает читать мне нотации в подобном шутливо-серьезном тоне, я понимаю, что из нее

получится замечательная классическая мама, которая обо всех заботится, всех опекает и обо всех волнуется. Вообще мы отлично посидели, делились новостями об общих знакомых, о работе (Машка тоже трудится в издательстве), я рассказывала о Нем, она о семейной жизни с Пашкой… Даже не заметили, как пролетело время. Да, я заказала капучино – большой стакан, который у них называется «Венти». Не думаю, что это большое отступление от диеты, тем более, что я попросила приготовить его на обезжиренном молоке. Но даже в таком легком варианте кофе показался ну очень сытным, и, когда я вернулась домой, есть не хотелось совсем».

День седьмой (среда)

«Вес – 74,5 кг. Да что ж такое-то? Третий день подряд одно и то же! Может, кто-нибудь заколдовал мои весы? Я подождала, пока он выключатся, и встала на них еще раз. Снова 74,5. Ну вот что тут будешь делать?

Завтрак
Овсяная каша на воде с корицей.
Один большой огурец.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Яблоко.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат из огурцов, помидоров и зелени с оливковым маслом.
Отварная индейка.

Полдник
Творожное печенье.
Черный чай с мятой.

Перекус
Один большой помидор.

На ночь
Стакан варенца (2,5%).

Вот уже и первая неделя выхода практически позади. Здорово! Завтра можно будет есть ягоды, ля-ля! Жду не дождусь!

Вечером иду к Томе на уход. Интересно, что она сегодня придумает?

Сегодня к нам приходил один из наших авторов с цветами и конфетами – в благодарность за вышедшую книгу. Было приятно, особенно учитывая, что в последнее время авторы не слишком часто нас благодарят. Вообще они очень разные, среди них есть и вполне нормальные, с которыми работать – одно удовольствие, а есть и полные неадекваты, всегда всем недовольные и задирающие нос. И литературное редактирование не устраивает, и верстка неважная, а варианты внешнего оформления вообще ужасны – месяц будет обложку утверждать! Причем часто так себя ведут вовсе не брендовые авторы (им было бы простительно), а те, кто печатается в первый раз! Зачастую после общения с таким автором полдня приходишь в себя. Но, что делать, такова специфика. Помню, еще в институте наши преподаватели уделяли самое пристальное внимание работе с автором, подчеркивая, что «автор – это ребенок, с которым нужно обращаться ласково, бережно». Стараюсь следовать этому совету, хотя иногда бывает ну очень трудно не сорваться!

Да, после работы за мной увязался Юрик. Конечно, мужское внимание – это хорошо, но слишком пристальное внимание начинает надоедать. Навязчивость всегда раздражает. Обычно они заканчивают раньше. Выходит, он специально ждал, пока я освобожусь. Ну что за бред! У меня ведь есть парень, и все об этом знают. С Юрой могу общаться только по рабочим вопросам, ну еще по-дружески, больше никак. Но проблема в том, что он не позволяет об этом сказать. Он просто идет рядом и молчит, а когда человек молчит и ничего тебе не предлагает, не знаешь, как его послать. В общем, странный он какой-то. Пришлось терпеть его всю дорогу до метро и еще две станции до перехода (к сожалению, нам по пути).

Вечер принес массу удовольствия – как всегда, когда я посещаю косметолога. В кабинете у Томы я расслабляюсь физически и психологически. Мне кажется, что негатив, накопленный за время, куда-то уходит. Наверное, для каждой женщины, обремененной различными заботами, важны вот такие минуты отдыха, когда можно не думать ни о чем. Это своеобразная «перезагрузка» необходима, теперь я точно знаю!»

Неделя вторая

День первый (четверг)

«Вес – 74,4 кг. Отвес за неделю – 900 г, какой-то непривычно маленький. Хотя, как говорят опытные худеющие, сложнее всего уходят последние килограммы. И вообще, толстушке похудеть на 40 кг иногда бывает легче, чем стройняшке – на 2–3, а я ведь почти уже стройняшка!

Завтрак
Пшеничная каша на воде.
Один большой помидор.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с крыжовником и черной смородиной.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат из капусты и моркови с оливковым маслом.
Отварная индейка.

Полдник
Яблоко.
Черный чай с мятой.

Ужин
Салат из помидоров, огурцов и зелени, заправленный натуральным йогуртом.

На ночь
Стакан биокефира (2,5%).

Ура, сегодня я наконец наелась ягод! Конечно, не до отвала – просто добавила их в творожок, для меня это уже здорово. Пока буду поглощать дачные запасы смородины и крыжовника, а в выходные обязательно пойду на рынок за любимой вишней. Вот это точно будет праздник! Многие не любят вишню за ее кислый вкус, предпочитая ей черешню, а я наоборот – жизни своей без вишни не представляю. Черешню, я разумеется, тоже уважаю, тем более, что это одна из первых летних ягод, по котором за

«голодный» зимне-весенний период успеваешь ой как соскучиться. Но когда на прилавках появляется вишня, черешня мне становится не нужна. В общем, буду отрываться (естественно, в разумных пределах)!

Без бассейна реально скучно. За этот месяц я очень привыкла к регулярным физическим нагрузкам, так что сейчас явственно ощущаю, что мне чего-то недостает. Конечно, у меня остались утренние и вечерние прогулки до метро и до дома соответственно, но этого явно мало. Надо что-то еще придумать! Может, бег? Неподалеку от моего дома есть небольшой пруд, и по утрам я часто вижу, как вокруг него бегают спортсмены. Может, стоит к ним присоединиться? Только есть проблема – переодевание. Переодеваться на работе как-то неудобно. Приходить домой, переодеваться и на пробежку? Лень… Хотя… Посмотрим!

После работы заглянула в супермаркет, накупила разных круп. К сожалению, полбы не оказалось, зато у меня есть ячка, кукуруза, пшено, перловка и даже разрекламированные Светиком киноа и цельный овес. Посоветовались с мамой и выбрали на завтра ячневую кашу. Посмотрим, что получится.»

День второй (пятница)

«Вес – 74,2 кг. Да начнешь же ты снижаться по-нормальному или нет?

Завтрак
Ячневая каша с корицей.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Крыжовник и смородина.

Обед
Салат из болгарского перца и свежей зелени
с оливковым маслом.
Отварная телятина.

Полдник
Два творожных печенья.
Черный чай.

Перекус
Одно яблоко, баночка натурального йогурта.

На ночь
Стакан биокефира (2,5%).

«Thanks God, It's Friday» – кажется, так говорят англичане с американцами. «Да здравствует пятница» – говорим мы. Как же мы любим этот последний рабочий день, с каким нетерпением его ждем и как искренне радуемся! Судя по праздничным статусам в аське нас таких большинство, и это здорово. Значит, мои друзья не страдают трудоголизмом, и у них все хорошо. Просто в моей жизни был период, слава богу, недолгий, когда пятница меня не радовала. Не потому что мне не хотелось отдохнуть, нет, просто нечем было занять себя в выходные. Как и сейчас, стояли теплые летние деньки, все мои подружки или разъехались по морям, или проводили время со своими парнями, а я была одна. На душе было щемяще одиноко. Хотелось чем-то себя занять. Помню, тогда я с удовольствием брала работу на выходные, причем абсолютно безвозмездно. (Сейчас, конечно, иногда тоже приходится работать в дни заслуженного отдыха, но делаю я это совсем без удовольствия.) Хорошо, что это в прошлом. Теперь у меня есть Он, и этим все сказано. Заметила, что всю неделю живу одним лишь ожиданием встречи. Раньше такого не было. Наверное, действительно, со временем чувства крепнут, если, конечно, они действительно есть.

После работы решилась-таки на пробежку. Все-таки короткий день, почему бы не попробовать? В общем, пришла домой, немного перекусила, облачилась в спортивные штаны с футболкой и кроссовками и отправилась на пруд. Честно говоря, в школе и в институте я не особенно дружила с бегом. Ну вот не нравилась мне эта легкая атлетика, и все тут! Правда, бегали мы не так уж много – пару раз для тренировки, потом сдавали нормативы, и все, свободны! Где уж там проникнуться любовью к спорту? Сейчас я, напротив, бежала с желанием, я б даже сказала, с энтузиазмом. Наверное, когда ты делаешь что-то для себя, не по принуждению, не потому, что так нужно или тебя заставляют, а потому, что сама этого хочешь, получается намного лучше. Вот и сейчас я бежала примерно полчаса, разумеется, никуда не торопясь, не загоняя себя, стараясь получать удовольствие. И у меня получилось! По моим расчетам, я преодолела примерно 2,5 км (круг здесь примерно 500 м, я пробежала пять), раньше мне такие дистанции и не снились. Да, самый кайф наступил после пробежки, когда я с осознанием выполненного долга ходила по кругу, восстанавливая дыхание. Еще мне понравилась сама атмосфера. На пруду было довольно много спортсменов, и

начинающих, таких как я, и настоящих профессионалов, которые явно бегают уже не один месяц и даже не один год. Единственное, что меня смущает, это легкое покалывание в пятке, не то чтобы болезненное, но неприятное. Уверена, скоро пройдет».

День третий (суббота)

«Вес – 73,8 кг. Ну наконец-то! Кажется, дело сдвинулось с мертвой точки!»

Завтрак
Кукурузная каша на воде.
Кусочек сыра «Амбер» (10% в сухом веществе = 5%).
Черный кофе.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с вишней.
Черный кофе.

Обед
Салат из яблока и сельдерея.
Куриные котлеты с зеленью.

Полдник
Два грецких орешка.
Одна баночка натурального йогурта с вишней.

На ночь
Стакан мечниковской простокваши (2%).

Как же я раньше жила без кукурузной каши? Попробовала и поняла, что это абсолютно мое блюдо, особенно в сочетании с сыром. В следующий раз, наверное, потру его на терке, думаю, еще вкуснее получится.

Через пару часов после завтрака пошла в бассейн. Как же приятно было вновь оказаться в прохладной, освежающей воде после вынужденного перерыва. Снова проплыла километр и снова ныряющим брассом. Надо бы начать осваивать кроль. Может, попытаюсь в следующий раз.

Вечерком опять решила пробежаться, несмотря на неприятные ощущения в пятке. Хорошо, что мама уехала к бабушке с дедушкой, а то непременно стала бы меня пилить, мол, с утра плавание, вечером пробежка, не много ли будет? Как и вчера, преодолела пять кругов. Я молодец! Только вот эта пятка…

Боль стала гораздо сильнее. Хм… Может, перестаралась? Перед сном решила поискать в Инете информацию о беге, и то, что нашла, меня совершенно не обрадовало и не обнадежило. Оказывается, правильный бег – это целая наука. Тут важно все: и качество обуви, и техника, и покрытие. Причем относительно техники бега точки зрения диаметрально противоположны: одни считают единственно правильным бегать с пятки на носок, другие – с носка на пятку. Что касается покрытия, профессионалы сходятся в одном: при отсутствии специальной обуви асфальт может убить ваши ноги. А я-то ведь бегаю по асфальту, и кроссовки у меня самые обычные. Жаль, что я раньше этого не прочла! Наверное, надо сделать перерыв, подождать, пока боль не исчезнет окончательно, а то мало ли что. Ребята на форумах пишут, что подобные болевые ощущения чреваты серьезными проблемами. Ведь если организм испытывает дискомфорт – это тревожный звонок, игнорировать его нельзя. Если завтра или послезавтра все пройдет, в следующие выходные можно снова пробежаться, если нет – ну его, этот бег! Лучше буду почаще в бассейн ходить».

День четвертый (воскресенье)

«Вес – 73,5 кг. Спортсменка, комсомолка и просто красавица!»

Завтрак
Черный кофе.

Второй завтрак
Овсяная каша на воде с корицей.
Одна баночка натурального йогурта.
Черный кофе.

Обед–ужин
Салат из помидоров, огурцов и свежей зелени.
Отварные кальмары.

Перекус
Вишня (примерно 300 г).

Перед сном
Стакан ряженки (1%).

Итак, утром пошла, правильнее сказать, поплелась в бассейн. Боль в пятке и не думает утихать. Ну вот, как говорится, не было

печали. Ни с того ни с сего нажила проблему на свою голову. И зачем мне понадобилось бегать? Ведь все было так хорошо! Буквально за какие-то два дня из нормальной девушки превратилась в хромоножку. Ведь я даже хожу теперь с трудом. Думаю, во всем виноват вчерашний забег, нога-то ведь начала болеть еще в пятницу. Надо было сразу прислушаться к своему организму, а не совершать никому не нужные подвиги. Что ж, это мне награда за легкомысленное отношение к себе. Хороший урок, жаль, что такой болезненный!

Днем за мной, как всегда, заехал Он и предложил отправиться в Новоиерусалимский монастырь. Честно говоря, впервые мне никуда не хотелось с ним ехать. Вообще, когда испытываешь такую боль, хочется только одного – чтобы она прекратилась. Кажется, что для полного счастья тебе больше ничего и не надо. Однако прямо сказать об этом Ему я не смогла – не хотела его обижать, да и побывать в Новом Иерусалиме, действительно, очень хотелось.

Добрались мы туда довольно быстро, однако оказалось, что монастырь находится на реставрации. Жаль. Хотя, даже несмотря на довольно-таки масштабные ремонтные работы, мы смогли оценить красоту и необычность этого места. В душе я даже порадовалась, что нам не пришлось много ходить. В местной лавочке я приобрела магнит (всегда покупаю магниты на память о местах, где бываю, это уже традиция), и еще книжку-путеводитель, на досуге обязательно почитаю.

На обратном пути мы, разумеется, попали в пробку – воскресенье как никак. Зато я смогла удобно растянуться на заднем сиденье и дать отдохнуть своей несчастной ноге. На обед, плавно перешедший в ужин, мы ели кальмары. Оказалось, Он, как и я, очень положительно относится к морепродуктам. Правда, он запивал их пивом, а я – заедала салатом. Вообще Он равнодушен к пиву, чему я, разумеется, очень рада. Мне кажется, пиво – очень коварный напиток, особенно для мужчин. Даже у стройного спортивного красавца, употребляющего пиво в больших количествах, со временем вырастает «пивной животик» – предвестник различных проблем со здоровьем. Но почему-то многие буквально сходят по нему с ума. Наташка недавно жаловалась, что ее Паша не может провести без пивного стакана ни одного летнего вечера, мол, жарко ему, пить хочется. Но если жарко, пей воду! Конечно, Наташка борется с этой привычкой, но пока привычка побеждает, а жаль.

Перед тем как пойти к Нему домой, мы заехали на рынок и купили вишни и абрикосов. Мне хватит на сегодня, завтра и послезавтра. Ура! Да, на этот раз мы не поехали вместе в гараж –

Он довез меня до своего дома, а потом поставил машину сам. Жаль. Я так люблю наши совместные прогулки до гаража. Что ж, Ярослава, любишь кататься, люби и саночки возить! По пути из гаража Он зашел в аптеку и купил мне мазь и эластичный бинт. Буду лечиться!»

День пятый (понедельник)

«Вес – 73,6 кг. Его весы – не показатель.

Завтрак
Овсяная каша на воде.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с абрикосами.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат из помидоров, огурцов и зелени с оливковым маслом.
Отварные кальмары.

Полдник
Вишня (примерно 200 г).

Ужин
Салат «Метелка» (сырые свекла, капуста, сельдерей, яблоко).

На ночь
Стакан ряженки (1%).

С утра пораньше Он пошел за машиной, а я тем временем сварила овсяную кашу, которую съела уже на работе. Эластичный бинт в сочетании с ужасно жгуче-болючей мазью подействовали – передвигаться стало значительно легче. Чтобы сделать начало недели более радостным, светлым и позитивным, решила посмотреть в Инете информацию об отелях в Турции. Хочу, чтоб все было на высоте, ведь как-никак это наш с Ним первый совместный отпуск! Вчера мы решили, что поедем именно в Турцию, поскольку это самый подходящий для нас вариант по соотношению «цена–качество». Еще мы договорились, что будем отдыхать – не ездить по экскурсиям, не осматривать местные достопримечательности, а просто расслабляться и получать удовольствие от того, что мы вместе. Он сказал, что оплатит мою

путевку, но я была категорически против, ведь мы пока еще не муж и жена! В общем, мы договорились, что каждый платит за себя сам, но право выбора города и отеля остается за мной. Что-то пока не нахожу ничего путного. Когда я была маленькая, родители возили меня в Анталью, в пятизвездочный отель. Я тогда вообще первый раз побывала за границей, первый раз летала в самолете, первый раз купалась в море… Я была на седьмом небе, да и мои родители, до этого отдыхавшие еще в советское время, тоже. Именно тогда мы увидели, что такое настоящий заграничный сервис. Единственное, что нам не очень понравилось, – это природа. Нет, искусственные насаждения на территории отеля были очень красивы. Я имею в виду природу реальную. Пару раз мы выходили прогуляться в город, и все, что увидели, – это опаленная солнцем пыльная дорога и две одиноких пальмы с засохшей листвой. Еще мне запомнилась страшная жара – 40° в тени – это казалось чем-то абсолютно нереальным, невообразимым. Хорошо, что наш с Ним отпуск приходится на сентябрь – если верить прогнозам, температура воздуха будет вполне терпимой.

В общем, я просматривала сайты турагенств, читала отзывы туристов и пребывала в полнейшей нерешительности относительно того, куда именно мы поедем. С одной стороны, хорошо, когда есть выбор, но, с другой стороны, как же трудно из множества практически равноценных вариантов выбрать один-единственный верный! Для меня проблема выбора всегда стоит очень остро. Я не могу рубить с плеча, как некоторые, предпочитаю взвесить все за и против, и на это уходит очень много времени и сил. Поэтому я и начала присматривать отель заранее. Мне нужно как следует переварить информацию. Хорошо бы еще уговорить Его заехать в турагенство. Интернет – это, конечно, замечательно, но я не прочь и побеседовать с менеджером с глазу на глаз».

День шестой (вторник)

«Вес – 73,4 кг. Хм, опять стопор. Хотя, с другой стороны, чего мне жаловаться? Я не голодаю, не заставляю себя есть нелюбимые продукты, напротив, ем только то, что хочу, даже не мучаю себя подсчетом калорий (хотя надо бы), а вес все равно, пусть медленно, но ведь снижается! Радоваться надо!

Завтрак

Кукурузная каша на воде с тертым сыром «Амбер» и зеленью (петрушка, кинза).

Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с абрикосами.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат из пекинской капусты с кедровыми орешками.
Куриные рулетики, запеченные с овощами и зеленью в мультиварке.

Полдник
Вишня (примерно 200 г).

Ужин
Яйцо, сваренное вкрутую.
Салат из огурцов, помидоров и болгарского перца.
Ромашковый чай.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Боль в ноге, хотя и не исчезла совсем, но стала заметно меньше. Да здравствует эластичный бинт! Думаю, немаловажную роль сыграл и тот факт, что в эти дни я старалась как можно меньше нагружать ногу – на работе поднималась с места только в случае крайней необходимости, от метро до дома ехала на автобусе, а не шла пешком, как обычно, да и дома тоже проводила время в основном в сидячем или лежачем положении. В бассейн тоже сегодня не пошла. Может, завтра поплаваю, если боль не вернется. Вот к чему приводит излишнее спортивное рвение!

Обед у меня сегодня был поистине королевский. Накануне вечером я постаралась и сотворила для себя любимой маленький кулинарный шедевр – куриные рулетики. Отварное и тушеное мясо поднадоело, хотелось чего-то более оригинального. Между тем, рецепт довольно простой. Я взяла куриное филе – половинки куриных грудок без кости – и хорошенько их отбила. Для начинки порезала красный и желтый болгарские перцы, мелко порубила зелень (лук с укропом) и добавила немного натурального йогурта – для более плотной консистенции. Выложила начинку на мясо, свернула рулетики, завязала ниточкой и, установив режим «Выпечка», отправила в мультиварку на 40 минут (дно мультиварки смазала небольшим количеством оливкового масла).

Минимум затраченных усилий – и сытный диетический обед готов!

Вечер провела в компании с любимой героиней Бриджит Джонс. Вообще, книги о Бриджит – мой главный антистресс. Они уже не раз помогали мне преодолевать душевные кризисы. Сейчас у меня, слава богу, все в порядке, просто захотелось почитать перед сном что-то легкое, не нагружающее мозг, и ничего лучше «Бриджит» я не придумала. Честно говоря, книга нравится мне намного больше, чем фильм, даже невзирая на блистательный актерский состав. Чего стоит один только слог Хелен Филдинг – такой искрометный, разноцветный, живой, вкусный! Понимаю, что история о Бриджит былаозданаболее десятилетия назад, однако для меня книги продолжают быть актуальными. Ведь главная героиня – самая обычная женщина, далеко не идеальная, со своими слабостями и недостатками, которая, несмотря ни на что, остается оптимисткой и старается воспринимать происходящие в ее жизни события в позитивном ключе. Мне кажется, что в каждой из нас есть что-то от Бриджит. Еще я обожаю Марка Дарси в исполнении Колина Ферта. Какой же он ми-и-илый! Кстати, недавно слышала, что не за горами выход третьей части. Интересно, что еще интересного придумала Филдинг? Надеюсь, что она не поссорит Бриджит и Марка. Самое главное, чтобы сюжет не был притянут за уши. Да, и если действие будет происходить в наше время, по моим подсчетам, Бриджит должно быть за пятьдесят… Хм… Что ж, скоро все узнаем!»

День седьмой (среда)

«Вес – 73,4 кг. Снова остановка!

Завтрак
Киноа на воде.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с вишней.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат из помидоров, огурцов и болгарского перца.

Куриные рулетики, запеченные с овощами и зеленью в мультиварке.

Полдник
Один персик.

Ужин
Салат из дайкона с яйцом и зеленью.
Ромашковый чай.

На ночь
Стакан обезжиренного кефира.

Сегодня нога уже практически не болит. Какое счастье! Ура! Даже не верится. Помню, еще в воскресенье мне казалось, что эта боль не пройдет никогда, а сейчас от нее остались лишь легкие отголоски. Слава богу! Главное, не придется идти к врачу – все-таки напрягают меня эти поликлиники. Хотя, конечно, если бы все не наладилось, визита к доктору было бы не избежать. Радостная, я почти побежала в бассейн. Проплыла 42 дорожки – установила новый рекорд. Кстати, после плавания почувствовала себя еще лучше – наверное, водная среда действительно обладает чудодейственным эффектом.

Вечером наконец-то побывала в парикмахерской. Честно говоря, с детства не люблю стричься. Почему-то в парикмахерском кресле чувствую себя неловко, теряюсь и не могу четко объяснить, чего же я в самом деле хочу и, как следствие, результат меня часто не радует. Несколько раз решалась на окрашивание, но поняла, что мой родной цвет мне гораздо милее и ближе. Помню, однажды перекрасилась в рыжую. Все в один голос твердили, что мне очень идет, и, если объективно, я действительно выглядела эффектно, но при этом чувствовала себя словно не в своей тарелке. Когда смотрелась в зеркало, мне казалось, что это вообще не я, а какая-то другая девушка. Мне было ужасно некомфортно. Ощущение дискомфорта окончательно прошло только тогда, когда я вернулась к своему натуральному цвету.

Меня стригла молодая девушка, наверное, чуть старше меня, милая и непосредственная хохотушка. Посоветовала в обязательном порядке делать маски – по ее словам, мои волосы нуждаются в дополнительном питании. Надо будет этим заняться! Что касается стрижки, не скажу, что изменилась кардинально (мне этого и не хотелось), но все равно стала выглядеть по-новому – как раз то, что нужно. Отлично!

Перед сном общалась с Ним по скайпу, к сожалению, недолго – он жутко устал после работы и хотел спать. Зато он сообщил радостную новость – у него снова намечаются два

свободных выходных, которые мы сможем провести на даче! Еще он предложил сгонять в Тверь, погулять по городу, правда, предупредив, что смотреть там особенно не на что. Зная его скептическое отношение ко всему, я не очень-то поверила. Мне кажется, город на Волге априори должен быть красивым. Посмотрела картинки в Интернете – одна только набережная чего стоит! В общем, я с радостью согласилась. Жду не дождусь субботы! Главное, чтобы никакие обстоятельства, типа внеплановых вызовов на работу, не нарушили наших планов».

Неделя третья

День первый (четверг)

«Вес – 73,2 кг. Отвес за неделю – 1 кг 200 г. Нет, действительно, и чего я жалуюсь? Ведь практически ничего не делаю, а вес уходит, можно сказать, сам собой. Класс!

Завтрак
Овсяная каша на воде с корицей и персиком.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с малиной.
Черный чай с мятой.

Обед
Отварная телятина.
Салат «Зеленый» (огурцы, зеленый болгарский перец, зеленый лук, укроп) с оливковым маслом.

Полдник
Яблоко, персик.

На ночь
Стакан биокефира (2,5%).

Итак, пошла третья неделя выхода. Это значит, что я могу есть еще больше ягод и фруктов! Здорово! Если поедем на дачу, обязательно нарву еще смородины – теперь уж можно разгуляться! Да, вчера мама купила вкуснейшую малину – крупную, ароматную, ммм… Сегодня добавила ее в творожок – объедение. Была б моя воля, только бы так и питалась!

Вечером за мной опять увязался Юрик. Нет, он реально странный! Как он мог не заметить, что я делаю все возможное, чтобы не попадаться ему на глаза? Когда он заходит к нам в кабинет, я всегда выхожу (если, конечно, вопрос не касается непосредственно меня – тут уж приходится терпеть). После работы обязательно иду до метро с кем-нибудь из девчонок. Часто он подкарауливает меня у кофейного автомата, но я делаю вид, что у меня уйма работы, наливаю чашку и сразу убегаю, так что он даже не успевает собраться с мыслями. Да, еще он каждое

утро приветствует меня в аське и желает хорошего рабочего дня. Хммм… Наверное, скоро придется добавить его в список невидящих. Сегодня решила задержаться – нужно было доделать кое-какие дела, да и потом я собиралась в бассейн, и если бы ушла вовремя, скорее всего, попала бы в самый народ. Юры в аське не было, и я чувствовала себя в безопасности. Однако минут за 15 до моего ухода дверь открылась и здрассьте пожалуйста! Юрик собственной персоной – заходит и дает мне макет на сверку. Причем книга совсем несрочная, вот чего его принесло! Обещала, что посмотрю завтра с утра. Между тем, он стал рассказывать мне о тяжелой доле верстальщика, о том, что никто не уважает его труд, а он, бедный, можно сказать, тащит на себе все издательство… Вот он нормальный? Неужели он думает, что я во все это поверю? Тем более, не знаю, как другие, а я труд верстальщика очень уважаю и делаю все возможное, чтобы не допустить ненужной правки на последнем этапе (и он, кстати, об этом прекрасно знает). В общем, сказала, ухожу, он, как оказалось, тоже, обещал ждать меня у выхода. Нда, тяжелый случай. Неужели ему даже в голову не приходит, что его общество может быть неприятно? Конечно, я подозревала, что он не в себе, но не предполагала, что настолько! Как же я была рада от него отделаться!

После бассейна опять разговаривали с Ним по скайпу. Нажаловалась ему на Юрика. Раньше молчала, так как думала, что это все пустяки, но сегодня он реально достал! Не скажу, что Он взволновался (он вообще патологически неревнивый), но при этом предложил завтра забрать меня на машине и сразу поехать на дачу. Мне такой вариант очень даже понравился».

День второй (пятница)

«Вес – 73,2 кг. Я стройняшка!

Завтрак
Ячневая каша на воде с яблочным пюре.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с малиной.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат из болгарского перца и пекинской капусты с вареным яйцом и кедровыми орешками.

Полдник
Два персика.

Ужин (в дороге)
Бутылка обезжиренного кефира.

Его выходные не отменяются, ура! Значит, все в силе – сегодня едем к нему на дачу, а завтра – в Тверь. С самого утра с нетерпением жду окончания рабочего дня. Рассказала девчонкам о вчерашней ситуации с Юриком – они только посмеялись. Что за народ? Нет бы посочувствовали, поддержали что ли, а им весело! Эхх… Просто ситуация какая-то нелепая. Юра ведь не делает явных попыток за мной ухаживать, поэтому отшить я его не могу. Маринка советует сказать, что у меня есть парень, но проблема-то в том, что Юрик этим даже не интересуется. Я же не могу ни с того ни с сего заявить: «Знаешь, а у меня есть парень!» Ведь он никуда меня не приглашает, да и никаких вопросов личного характера не задает. Вот если б он, скажем, позвал меня в кино или в кафе, как сделал бы на его месте любой нормальный парень, я бы, разумеется, все ему рассказала начистоту. А здесь все как-то странно… Ладно, в конце концов надо успокоиться и думать о хорошем. Буду считать все происходящее побочным эффектом диеты, только и всего. Да, может, сегодня он увидит, как Мой мужчина будет меня встречать? Хорошо бы! Будет стоять с открытым ртом, как герои моего любимого фильма «Я самая обаятельная и привлекательная», а потом, как герой Михаила Кокшенова спросит: «А это был твой родственник или как?» Я отвечу словами героини Ирины Муравьевой: «Или как», многозначительно улыбнусь и тогда он точно отстанет… Ох, мечты, мечты! Конечно, Его «Октавия» не столь презентабельна, как по тем временам последняя модель «Жигулей», но все равно! Если честно, я еще со школьных времен мечтала, чтоб мужчина моей мечты, эдакий принц на железном коне, вот так бы встретил меня и увез в неизвестном направлении на глазах у всех одноклассников/однокурсников/коллег по работе. Сегодня мое желание наконец осуществится, ура!

Правда, незадолго до окончания рабочего дня он позвонил и попросил меня доехать несколько остановок до метро. По его словам, центр уже стоит и добраться до меня абсолютно нереально. Обидно-то как! Ладно, ничего не поделаешь… Вот так детские мечты разбиваются о суровые реалии московского дорожного движения. Ну ничего, будем считать, что визит принца не отменяется, а просто переносится на другой раз.

Ехали мы снова долго (об этом можно было бы и не писать), особенно много времени потратили, как всегда, на выезде из Москвы. Хорошо, что я захватила с собой бутылку кефира – она меня спасла. На даче были уже ближе к ночи. Несмотря на позднее время, Его мама нас встретила и даже накормила его борщом и чаем с печеньем. Я от еды отказалась, сказала, что не голодна (есть действительно не хотелось) и сразу пошла спать. Надо бы хорошенько отоспаться – устала за неделю. Что ж, свежий воздух мне в помощь!»

День третий (суббота)

«Вес неизвестен. Буду пребывать в счастливом неведении до самого понедельника!

Завтрак
Одно яйцо вкрутую.
Черный кофе.

Второй завтрак
Малина (примерно 200 г).

Обед
Овощной салат.
Кофе капучино.

Полдник
Два нектарина.

На ночь
Стакан кефира (3,2%).

Да, свежий воздух сделал свое дело – выспались мы отлично. Все-таки есть, есть в сельской жизни своя прелесть. С каждым разом деревня нравится мне все больше и больше. Наверное, я была такой убежденной горожанкой потому, что раньше попросту понятия не имела, что такое жить за городом. Сейчас мое отношение в корне изменилось. Я начинаю понимать этих «странных» людей, которые тратят свое время в пробках, чтобы хотя бы денек побыть на природе. Кстати, когда мы с Ним ездим на дачу, я чувствую себя более отдохнувшей, чем после выходных, проведенных в Москве. Наверное, немаловажное значение для меня имеет еще и новизна впечатлений. То, что дачники со стажем уже давно воспринимают как должное, от чего они,

возможно, порядком устали, у меня вызывает живой интерес. Вот, скажем, соседка напротив, приятельница Его мамы, угостила нас малиной. По ее словам, ей «ее уже девать некуда, надоела», а я вот искренне не понимаю, как такая вкуснейшая ягода может надоесть!

Когда Он наконец встал и позавтракал (дело близилось к полудню), мы наконец-то выехали. До Твери мы добрались примерно за час, может, даже чуть быстрее. Сразу скажу, город меня не поразил. Я рассчитывала на большее. И дело тут вовсе не в архитектуре, не в состоянии отдельных зданий и памятников (которое, кстати, оставляет желать лучшего), а в том, что у этого древнего города, который когда-то соперничал с Москвой за право быть центром объединения русских земель, нет своего лица. Я не увидела Города – дома, улицы, мемориальные таблички, ресторанчики, торговые центры – да, все это есть, а вот Города нет. Я не ощутила особенного городского духа, который был бы присущ только Твери. Несмотря на то что стояла солнечная погода, город показался мне каким-то хмурым и безликим (да простят меня его жители).

Тем не менее, мы весьма неплохо провели время. Набережная Афанасия Никитина бесспорно красива, хотя бурного восторга она у меня не вызвала. Мы прокатились на видавшем виде теплоходике до Конаково и обратно. Скажу честно, этот «речной круиз» не стоил той суммы, которую мы заплатили. В Москве или Питере за те же деньги можно увидеть гораздо более красивые пейзажи. Еще мы прошлись по Трехсвятской улице – Он сказал, что это аналог нашего Арбата, и купили в фирменном магазине пирожных фирмы «Волжский пекарь» – специально для его мамы (она большая сладкоежка). Пообедали в Макдональдсе (Он из всех ресторанов быстрого обслуживания предпочитает именно его), я – салатиком с кофе, а он – любимым чизбургером с колой.

Небольшая неприятность случилась по пути домой – у Него сломалась машина. Слава богу, проблему он решил довольно быстро – позвонил соседу по даче, который живет в Твери, тот сразу приехал и доставил нас буксиром. Вообще, это я сейчас называю тот случай «небольшой неприятностью», а ведь в первый момент мне так не казалось. Дело в том, что я сразу почувствовала себя виноватой – ничего бы не случилось, если б мы не поехали в Тверь, а поехали мы туда только из-за меня. Порадовал тот факт, что Он не сказал в мой адрес ни одного обидного слова, хотя другой бы в подобной ситуации обязательно стал обвинять – ведь всегда легче свалить вину на того, кто рядом. Напротив, по Его словам, он рад, что это произошло сейчас, а не по дороге в Москву – вот тогда бы все было намного

хуже. Наверное, он прав, хотя легче от этого не становится. Расстроилась из-за того, что завтра придется возвращаться не с Ним, а с его братом – ремонт может затянуться до позднего вечера, а мне нельзя так рисковать – все-таки завтра на работу. Жаль, я ведь рассчитывала, что мы все выходные проведем вместе. Но, как гласит избитая истина, обстоятельства бывают сильнее нас. Придется смириться».

День четвертый (воскресенье)

«Вес – по-прежнему неизвестен, хотя, судя по ощущению легкого голода, с которым я проснулась, отвес должен быть.

С утра
Черный кофе без сахара.

Завтрак
Пшеничная каша на воде с корицей.
Черный кофе без сахара.

Второй завтрак
Черная смородина (300 г).

Обед
Пицца на творожном тесте с овощами и куриным филе.
Черный чай с мятой.

Полдник
Два персика.

На ночь
Стакан варенца (2,5%).

Вчера перед сном поставила будильник на телефоне, но умудрилась его пропустить – то ли сигнал тихий, то ли слишком крепко спала. С утра успела только выпить кофе, думала, поможет немного взбодриться, но не тут-то было. Спать хотелось ужасно, поэтому всю дорогу ехали практически молча. Саша, Его брат, в принципе не очень разговорчивый товарищ. В этом плане они с Ним похожи. Они вообще во многом совпадают – это касается и интересов, и манеры общения, и отношения к жизни, да и внешнее сходство, пусть и не слишком явное, тоже присутствует. По моим наблюдениям, родители, вырастившие двоих детей, говорят, что их сыновья или дочери «ну абсолютно

разные», «небо и земля», «две планеты» и так далее, и Его мама – не исключение. Она все время твердит, что Он и Саша совсем не похожи, хотя, по-моему, это не так. По мне, в них гораздо больше сходства, чем различий, особенно учитывая их семилетнюю разницу в возрасте. Наверное, дело в том, что сходство между братьями и сестрами кажется делом естественным и на него попросту не обращают внимание, а вот разница всегда удивляет и бросается в глаза.

Доехали мы быстро – с утра дороги свободные. Дома никого не было – мама снова уехала к бабушке с дедушкой. Я засыпала в мультиварку крупу, налила воду, поставила чайник и прилегла отдохнуть. Хорошо, что наши электроприборы выключаются автоматически – я сама не заметила, как заснула. Честно говоря, такое со мной впервые. Есть люди, которые могут уснуть где угодно и когда угодно. Всегда им завидовала. У меня на засыпание практически всегда уходит немало времени и сил. Днем не могу уснуть в принципе, даже если утром встала ни свет ни заря. Помню, еще в детском садике никогда не укладывалась на тихий час – просто лежала тихонько в кровати, стараясь не мешать другим детишкам. Интересно, с чего бы это я? Может, продолжается магическое действие свежего деревенского воздуха?

Даже несмотря на сон, настроение было неважное. Я вообще не люблю, когда планы неожиданно меняются. Мне нравится, когда все идет своим чередом. Любые отклонения от курса вводят меня в какой-то ступор. Вот и сейчас я не знала, чем себя занять. Ведь этот день я должна была провести вместе с Ним! Если бы все было нормально, сейчас мы бы, наверное, только собирались уезжать с дачи. А в реальности я одна, мама вернется только к ближе к вечеру. Чтобы хотя бы как-то поднять настроение, а заодно и убить время, на обед решила побаловать себя пиццей на творожном тесте. Эксперимент с печеньями оказался удачным, значит и пицца должна получиться на ура. Итак, для ее приготовления я взяла пачку творога, смешала его с небольшим количеством йогурта, добавила яйцо, соль и соду. Тесто, которое получилось жидким, вылила в форму и поставила в разогретую духовку. За это время подготовила начинку: порезала лук, перец и отварное куриное филе. Для соуса протерла помидоры и смешала их с йогуртом. Через 10 минут достала основу из духовки, смазала ее соусом, выложила овощи с курицей, посыпала их небольшим количеством тертого сыра «Амбер» и вернула в духовку еще на 10 минут. Результат меня порадовал – такая сытная сырно-хрустящая пицца, ммм! Понимаю, что это небольшой косяк – ведь термически обработанные овощи по

правилам выхода можно только на четвертой неделе, но ведь она уже не за горами!

Вечером отправилась в бассейн и как всегда не пожалела – вода замечательно бодрит и освежает. Может, и неплохо, что все так получилось? Если бы все шло по плану, бассейна мне сегодня было бы не видать! Надо во всем видеть позитив. Даже в минусах есть плюсы, да-да! Еще завтра я взвешусь на своих родных нормальных весах, а не на Его весозавышающих – тоже радует».

День пятый (понедельник)

«Вес – 72,7 кг. Минус полкило за два дня – вот она, награда за мои субботне-воскресные переживания!

Завтрак
Кукурузная каша с сыром «Амбер».
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с черной смородиной.
Кофе эспрессо.

Обед
Большой свежий помидор.
Пицца на творожном тесте.
Черный чай с мятой.

Полдник
Два персика.

Ужин
Салат из свежих огурцов, помидоров и зелени.
Ромашковый чай.

На ночь
Стакан кефира (1%).

Практически все утро ждала Его звонка. У нас как-то повелось, что первым всегда звонит он, я – только в крайнем случае. Вчера он прислал смску поздно вечером, когда я уже легла спать. Написал только, что приехал и все в порядке. Разумеется, я жаждала подробностей. Позвонить он смог только ближе к полудню. Оказалось, что поломка была не очень значительной. Он пытался рассказать о ней во всех подробностях,

но я его вовремя остановила – все равно бы ничего не поняла. И потом Он уже почти накопил на новую машину – не зря же он столько времени работал практически без выходных! Говорит, в воскресенье поедем в автосалон, чтобы я оценила его выбор. Я, конечно, согласилась, хотя и без особой радости. Ну что я там в этих автосалонах не видела? С другой стороны, наверное, не так уж и плохо, что Он пытается увлечь меня своим хобби. Ведь тогда у нас будет больше общих интересов, а это здорово! Может, я и не стану таким же автолюбом, как он, но хотя бы буду в теме, а это уже неплохо. Что ж, значит, надо стараться! Да, еще мы договорились встретиться завтра после работы (Он вроде бы сможет уйти пораньше) и заглянуть в турагенство – узнать о наличии путевок и побеседовать с менеджером. До отпуска ведь осталось всего-ничего, поэтому откладывать визит нельзя. Как же я соскучилась по морю! Как же хочется, чтобы все получилось! Просто я не выношу, когда дело находится в таком подвешенном состоянии. Мне во всем нужна точность и определенность. Пока у меня не будет на руках путевки, я буду волноваться. Он в этом плане не такой. Он считает, что раз мы договорились, что поедем, то дело уже в шляпе и переживать не стоит. Ох, поделился бы он со мной своим спокойствием! Кстати, многие мои знакомые утверждают, что мне недостает здорового пофигизма, и, откровенно говоря, я не могу не признать, что они правы. Значит, надо работать над собой и в этом отношении. Буду брать пример с Него – главное, чтоб он был рядом.

День шестой (вторник)

«Вес – 72,7 кг. Нет привеса – и то хорошо!

Завтрак
Овсяная каша на воде с яблочным пюре и корицей.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с вишней.

Обед
Салат «а-ля Цезарь» (без сухариков, заправленный натуральным йогуртом).
Черный чай с мятой.

Полдник
Два нектарина.

Ужин
Большой стакан капучино (на обезжиренном молоке).

На ночь
Стакан ряженки (1%).

День сегодня выдался крайне суматошный. Да сейчас вообще очень напряженное время – полным ходом идет подготовка к книжной выставке-ярмарке. Кроме того, наш ответственный секретарь сейчас в отпуске, поэтому отвечать на многочисленные звонки приходится мне. Кроме того, я и сама часто звоню – договариваюсь с авторами о презентации их книг на выставке. Плюс еще многочисленные совещания и отчеты в кабинете начальницы. В общем, кручусь как белка в колесе, о еде даже думать не успеваю. К вечеру чувствую, что язык заплетается, хочется только одного – тупо помолчать. Ну ничего, знаю, что этот напряг продлится еще пару недель, а потом – отпуск с любимым! Ура!

Кстати, об отпуске. После работы, как и договаривались, мы с Ним заехали в агентство. Пообщались с менеджером, которая показалась мне довольно обходительной и, что самое главное, знающей толк в своем деле. Она поинтересовалась, на какую сумму мы рассчитываем и что хотим получить и предложила несколько вариантов, в основном в Анталье или поблизости… Еще она предупредила, что лучше заказать путевку на этой неделе, а то может быть поздно. Мы договорились, что подумаем и приедем в четверг или в пятницу с готовым решением. По пути домой увидели Старбакс, и я не могла отказать себе в удовольствии выпить любимый капучино, разумеется, в лайт-версии – на обезжиренном молоке.

Эх, чувствую, мне предстоит пара бессонных ночей! Сделать выбор – задача не из легких, по крайней мере, для меня. Хорошо, что выпила капучино – благодаря кофе лучше думается! Честно говоря, те варианты, что предложила менеджер, не привели меня в восторг. Поищу-ка еще что-нибудь. И вообще, почему мы так зациклились на этой Анталье? Ведь, как говорится, не Антальей единой! Посмотрим другие курорты. Так-так, Бодрум! Интересно! Эгейское море, умеренный климат, греческие пейзажи… Хм… Цены выше, но не намного. Может, стоит рискнуть?»

День седьмой (среда)

«Вес – 72,6 кг. Снова застыл на месте.

Завтрак
Ячневая каша на воде.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с вишней.

Обед
Салат «а-ля Цезарь».
Черный чай с мятой.

Полдник
Нектарин, два абрикоса, кусочек дыни.
Ужин
Салат с кальмарами, яйцом и зеленью, заправленный натуральным йогуртом.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Мысль о Бодруме не дает покоя. Даже в бассейне, плавая от бортика к бортику, все время вспоминала увиденное и прочитанное в Интернете. Поспрашивала девчонок на работе. Маринка рассказала, что ее знакомая недавно ездила с парнем в Бодрум и осталась очень довольна. Теперь, по ее словам, ни в какую Анталью она ни ногой. Хм… «Может, действительно, стоит рискнуть? – в который уже раз подумала я. Позвонила Ему, все рассказала и услышала традиционное: «Решай сама». Ладно, так и быть, порешаю до завтра. У меня есть целый день на раздумья! Или всего один день…

Сегодня у девочки из отдела продаж был день рождения – она принесла тортик и фрукты – умница. Впервые в этом году попробовала дыню – сласть! Хорошо, что у нас много сотрудников, а то был соблазн съесть всю дыньку целиком. Надо будет на выходных купить и съесть вместе с Ним. Он тоже любит дыни и еще арбузы. А я вот к арбузам равнодушна – для меня они какие-то слишком водянистые и грубоватые, пусть и очень полезные. Нежная дыня нравится мне намного больше. Вообще, сейчас начинается череда рабочих дней рождений, так что в плане диеты нужно держать ухо востро. В этом плане у нас то густо, то пусто – специалисты отдела кадров как будто специально выбирают сотрудников, которые родились в феврале, мае, августе и ноябре. Вот и получается, что мы месяц празднуем,

два отдыхаем (с редкими-редкими исключениями). Хорошо, что у нас не принято устраивать застолья. Именинник просто приносит что-нибудь к чаю, и все. Если день рождения у кого-то из своих, распивается бутылочка вина. Корпоративы случаются только по случаю праздников – на Новый год или 8 Марта. Не понимаю руководителей, которые вовсе запрещают отмечать дни рождения на рабочем месте. Наверное, они не хотят, чтобы работники тратили свое время бог весть на что или боятся… ммм… как бы помягче выразиться, «неприличий». Мне же кажется, что такие совместные мероприятия в неформальной обстановке (разумеется, когда все в рамках дозволенного) очень полезны. Ведь они помогают сплотить коллектив, а сплоченный коллектив – это уже команда – чувствуете разницу?»

Неделя четвертая

День первый (четверг)

«Вес – 72,2 кг. Отвес за третью неделю – один килограмм ровно – и это без единого усилия с моей стороны. Здорово!

Завтрак
Киноа на воде.
Кусочек сыра «Амбер».
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог.
Нектарин.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат из огурцов, помидоров и свежей зелени.
Отварная индейка.
Черный чай с мятой.
Полдник
Фруктово-ягодный салат (яблоко, черная и красная смородина, слива), заправленный натуральным йогуртом.

Ужин
Омлет с кабачком и зеленым луком.
Ромашковый чай.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Вот ведь как получается. Позавчера осталась без ужина – и вес не изменился, вчера вечером поела довольно плотно и на тебе – минус 400 г. Вывод: чтобы похудеть, нужно есть. Здорово!

Сегодня начинается четвертая неделя выхода. Можно есть термически обработанные овощи, ура! Для начала побалую себя омлетиком с кабачком на ужин. В конце концов, у меня лежат целых три кабачка с Его дачи, не пропадать же им? Еще хочется цветной капустки и капусты брокколи на пару. Да, они неплохи и в сыром виде, но для меня это все-таки слишком экзотично. Можно еще будет потушить капусту и сделать овощное рагу.

Хорошо, что сейчас сезон в самом разгаре! Да, не стоит забывать о баклажанах. Моя мама просто мастерски их готовит, знает уйму рецептов. Правда, они не очень-то диетичны, поскольку баклажаны обжариваются в масле. Ну ничего, поищем новые варианты. Их же можно запечь в духовке, потушить или даже приготовить на пару – думаю, будет вкусно, особенно в сочетании с лучком и морковкой, ммм!

Да, сегодня я проснулась с мыслью, что нужно ехать в Бодрум, и никуда больше. Все-таки в Анталье и я, и Он уже были, зачем повторяться, когда вполне можно съездить куда-то еще? И потом всегда интересно открывать для себя что-то новое, расширять кругозор. Вообще, я обожаю путешествовать. Мечтаю как-нибудь поехать в автобусный тур по Европе. Да, наверное, это будет довольно утомительно, зато ужасно интересно и познавательно. Мамина знакомая занимается организацией таких поездок – надо бы поговорить с ней, но это будет уже следующий отпуск! И ехать придется без Него – он точно не выдержит столько часов в полусогнутом состоянии в автобусном кресле, даже ради меня, да я бы и сама не хотела его мучить».

День второй (пятница)

«Вес – 72,2 кг. Снова остановка.

Завтрак
Пшеничная каша на воде с корицей.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с малиной.
Кофе эспрессо.

Обед
Отварная индейка с капустой брокколи.
Черный чай.

Полдник
Три абрикоса, персик.

Ужин
Капучино на обезжиренном молоке.

На ночь
Стакан биокефира (2,5%).

В бассейн пошла с утра – ведь вечером мы должны ехать в турагентство заказывать путевку. Проплываю уже 46 дорожек – это километр и 150 метров – ныряющим брассом и на спине. Теперь моя цель – 50 дорожек. Вообще, это здорово – ставить перед собой цели и достигать их. Когда мне удается покорить очередную вершину, чувствую себя великолепно, прямо-таки начинаю гордиться собой. Только ради этого необыкновенного ощущения радостной удовлетворенности стоит выкладываться – затраченные усилия окупаются с лихвой. Понимаю профессиональных спортсменов, которые устанавливают мировые рекорды, – наверняка они чувствуют то же самое. Конечно, мои скромные результаты – ничто по сравнению с их достижениями, для меня они значат очень много, поверьте.

Сегодня опять отмечали день рождения, на этот раз у сотрудницы отдела продаж, которая принесла нам конфетки, печенья и фрукты. То ли они все для меня стараются (ха-ха), то ли понимают, что сейчас лето, и жирные сладкие торты будут совсем не в тему. Кроме того, они и так порядком надоели. Хотя Маринка говорит, что с удовольствием бы сейчас съела кусочек чего-нибудь «приторно-шоколадного» – чтоб лучше думалось. Не знаю. Мне и от абрикосов неплохо думается.

После работы встретились с Ним и заказали-таки путевку. Ура! Восемь дней, семь ночей, четыре звезды, 150 м до моря, собственный пляж, бассейн, любимый молодой человек – что еще нужно, чтоб как следует расслабиться? Вот это точно будет Отдых с большой буквы. Так, теперь можно приступать к сборам. Прежде всего нужно купить купальник, а лучше два. Еще пару шорт, маечек и юбочку (или платье?), легкий сарафанчик, думаю, тоже не помешает! Да, еще крем от загара, точно! Когда мы ездили в Турцию с родителями, в последние у меня сильно обгорело лицо, так что по возвращении первые несколько дней я от боли даже рта не могла раскрыть. Помню, ходила «усатая» – мама мазала меня то сметаной, то кефиром. Надеюсь, сейчас ситуация не повторится. Буду бдительна! Да и Он проследит».

День третий (суббота)

«Вес – 72,3 кг (но это на Его весозавышающих весах).

Завтрак

Диетические блинчики на цельнозерновой муке с зерненым творогом «Валио» (2%) и яблочным пюре.

Черный кофе.

Второй завтрак
Горстка орехов (кешью и грецкие).

Обед
Овощное рагу (капуста брокколи, цветная капуста, зеленая фасоль, цуккини, лук, морковь).

Ужин
Салат с кальмарами, яйцом и зеленью.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Сегодня на завтрак захотелось побаловать себя и любимого блинами. Конечно, я шла на определенный риск – ведь Он вполне мог не оценить мою лайт-версию блинчиков. Меня долго терзали «смутные сомнения», но все-таки я решилась.

Вообще, блинчики – моя слабость (еще однапомимо жареной рыбки). Это вкус детства, семейных выходных, Масленицы… Помню, просыпаешься в субботу, а из кухни доносится чудесный, ни с чем не сравнимый запах жарящихся блинов ишкворчание масла на раскаленной сковороде. Ммм, незабываемо! Некоторое время назад я случайно наткнулась в Интернете на замечательный и очень простой в исполнении рецепт диетических блинчиков, и поняла, что просто обязана его опробовать. Итак, мне понадобилось: 100 г цельнозерновой пшеничной муки, 300 мл газированной воды (я брала «Боржоми»), два яичных белка и щепотка соли. Честно говоря, когда я в первый раз прочла рецепт, он мне показался весьма подозрительным, я подумала даже, что у меня ничего не выйдет. Если бы не прикрепленные фото готовых блинов, я бы, наверное, даже не стала пытаться. Итак, минеральную воду я немного подогрела, всыпала в нее муку, хорошенько перемешала и оставила на полчаса. Белки взбила с щепоткой соли и добавила в смесь воды с мукой. Сковородку слегка смазала маслом – и пошло-поехало! Блинчики получились ну просто загляденье – тоненькие, ажурные, с ровным краем, легко снимаются, не рвутся, одним словом, то, что надо! Конечно, не сладкие, но это ничего. Мне вообще больше по душе блины с нейтральным вкусом – тогда и начинка может быть любая. Он ел их с малиновым вареньем, а я – с зерненым творогом «Валио» и яблочным пюре. Мы оба остались довольны. Он, правда, ничего не сказал, да и не нужно было. Блины съедены – и это главный показатель. Если б они ему не понравились, он

попросту бы от них отказался, и все. В общем, как гласит избитая фраза, все гениальное просто. Я бы немного переделала это выражение – даже самое простое бывает гениальным. Теперь эти блинчики будут частым гостем на моем столе.

После завтрака Мужчина отправился на работу, а я сходила в магазин рядом с Его домом и купила кое-что для Турции. Как же давно я не надевала купальник! Честно говоря, во время примерки волнение присутствовало, все-таки одно дело – смотреть на себя в одежде, и совсем другое – без нее. Конечно, дома у меня есть зеркало, но в примерочной все как-то по-другому, почему-то недостатки фигуры там кажутся более заметными. Может просто зеркало другое, не знаю. На этот раз мое отношение меня порадовало. В таком виде не стыдно появиться на пляже! Вот еще одно наглядное доказательство того, что мои старания не пропали даром.

Вечером приготовила ужин и, как примерная жена (ха-ха-ха), ждала Его. Он пришел поздно – нужно было закончить дела, чтобы уйти в отпуск. Завтра утром собираемся в автосалон – смотреть его будущую новую машину, кажется «Пежо 308». Как я поняла, он сам от нее не в восторге, но говорит, что пока сойдет. Для него это все-таки шаг вперед, учитывая, что раньше он покупал исключительно подержанные машины. Что ж, завтра увижу, что же он выбрал!

Все думаю, что хорошо бы включать в рацион побольше продуктов с отрицательной калорийностью. Кстати, никогда бы не подумала, что наш организм затрачивает больше энергии на переваривание брокколи или, скажем, яблока, чем в них содержится. Они ведь такие легкие сами по себе, по составу, не мясо… Нашла в Инете таблицы с этими заветными «плодами». Распечатаю – повешу на холодильник.

Овощи	Фрукты	Ягоды	Травы	Калорийность, калорий
Сельдерей, спаржа, различный виды листовых салатов, огурцы, помидоры, патиссоны и цуккини, редис, ревень	Лайм, лимон	Лимонник	Чай зеленый, бамбук, базилик, эстрагон, душица, кориандр	10-20
Зеленый лук, цикорий, шпинат, щавель, баклажаны, сладкий	Алыча, карамбола	Арбуз, клюква, калина, барбарис	Корица, горчица, семя льна, тмин	20-30

перец, кабачки, артишок, капуста красно- и белокочанная, цветная и брокколи, репа, турнепс, тыква				
Редька, черемша и чеснок, брюква, морковь, зеленая фасоль	Апельсин, помело, мандарин, грейпфрут, айва, дыня	Клубника, ежевика, облепиха, жимолость, голубика, морошка	Укроп зеленый и семя	30-40
Свекла, лук репчатый, перец жгучий (чили)	Абрикос, яблоко, слива, персик, ананас, киви, папайя		Петрушка, одуванчик, мята	40-50

А еще нашла неплохие рецепты из этих самых низкокалорийных продуктов. Спасибо сайту viva-woman.ru. Как раз подойдут для последиетного периода. Спешу поделиться с вами!

Закуска с сыром и зеленью

Главное требование к приготовлению этого блюда – свежесть его ингредиентов.

Необходимые ингредиенты:

– сыр «моцарелла» – 2 шарика;
– тархун – 0,5 пучка;

– помидоры «черри» – 8 шт.;
– оливковое масло и соль – по вкусу.

Приготовление:

Нарезать сыр и разложить его ломтики на тарелке.

Помидоры «черри» вымыть и порезать на половинки, разложить сверху сыра.

Тархун помыть, обсушить на бумажном полотенце и, нарезав, посыпать сверху помидор.

Посолить готовую закуску, сдобрить оливковым маслом и подавать к столу.

Отварная спаржа с соком лимона

Необходимые ингредиенты:

– белая спаржа (побеги) – 0,5 кг,
– вода для варки 2-3 литра,
– соль (лучше морская) – 2 ч. л.,
– сахар – 1 ч. л., лимон (половину нарезать дольками в воду для варки спаржи, а из остального выдавить сок).

Приготовление:

Очищенную спаржу свяжите в пучки и поставьте в подходящую кастрюлю. Залейте водой с солью, сахаром и половиной лимона, нарезанным дольками. После закипания отваривайте побеги 15 минут. Готовность проверяйте зубочисткой – готовая спаржа легко протыкается, но не должна развариться.

Сваренные побеги спаржи раскладывайте по тарелкам, предварительно освободив от «перевязок» и подавайте, сбрызнув соком лимона.

Это блюдо замечательный гарнир к мясу, рыбе и морепродуктам, так как обладает нежным, нейтральным вкусом.

Икра из баклажанов по-гречески

Необходимые ингредиенты:

– баклажаны,
– сладкий болгарский перец,
– чеснок,
– зелень петрушки,
– соль,

– уксус и оливковое масло по вкусу.

Приготовление:

Вымойте и наколите вилкой или зубочисткой баклажаны и перец, выложите их на противень и запеките в духовке при максимальной температуре. Имейте в виду, перец достигает нужной кондиции гораздо раньше. Вынув его из духовки, уложите в полиэтиленовый пакет и накройте полотенцем. Так верхняя пленка счищается без проблем. Готовые баклажаны также очищаем от кожицы, и на некоторое время укладываем под гнет, чтобы стекла жидкость.

Нарезаем перец и баклажаны некрупными кусочками, добавляем измельченные чеснок и зелень петрушки, солим, и сдабриваем уксусом с оливковым маслом. Перемешиваем и подаем к столу.

Суп с кабачками, сельдереем и куриными клецками

Необходимые ингредиенты:

– куриная грудка,
– кабачок и стебель сельдерея – по 1 шт.;
– по половинке моркови и репчатого лука (если овощи не крупные – используйте по 1 шт.);
– сырое яйцо (для приготовления клецек),
– зелень (укроп, петрушка, базилик),
– соль, молотый черный перец – по вкусу.

Приготовление:

С куриной грудки срезаем мясо. Из полученных косточек и куриной кожи варим бульон.

Из мякоти делаем фарш, пропуская ее через мясорубку (либо измельчаем другим, удобным вам способом). Добавляем яйцо, зелень, соль и на время убираем полученную массу в холодильник.

В сковороду наливаем немного оливкового масла. Кладем мелко нарезанный лук, морковь и сельдерей. На небольшом огне тушим, помешивая около 10 минут. В конце добавляем молотый перец, лимонный сок (по желанию), нарезанную зелень.

Выкладываем тушеные овощи в готовый бульон, даем закипеть, кладем нарезанный мелкими кубиками кабачок.

Руками или с помощью двух чайных ложек формируем

клецки и опускаем их в суп. Когда клецки всплывут на поверхность – суп считается готовым.

Раз уж у нас время информации, приведу одну статью с сайта www.dietaprotasova.ru. Кстати, там просто море полезных и вкусных рецептов! А еще там можно найти дневники худеющих и обрести поддержку среди сопротасовцев. Статья называется «Рекомендации к диете Протасова».

В выборе овощей предпочтение стоит отдавать овощам некрахмалистым, таким как вершки ароматических растений (петрушки, укропа, сельдерея), ботва редиса и свеклы, салат, капуста белокочанная и пекинская, зеленый и репчатый лук, чеснок, огурцы, баклажаны, болгарский сладкий перец. (Ну, тут я молодец, все делаю правильно.)

Редис, брюква и репа – это как бы полукрахмалистые овощи. (В редиске – крахмал? Ну е-мое). К крахмалистым овощам относятся: картофель, свекла, морковь, хрен, корешки петрушки и сельдерея, тыква, кабачки и патиссоны, цветная капуста. (Я, в период своих похудательных времен, ограничивала себя в картофеле, потому что для меня это и есть крахмал, но моя любимая морковка?! Что же теперь, ограничивать употребление и этих продуктов?) В зеленом горошке и кукурузе так же содержится крахмал. К слову, стоит обратить внимание на этикетки таких продуктов, как йогурт, в составе которого крахмал так же нежелателен.

И, естественно, все кисломолочные продукты должны быть «пустыми», то есть без наполнителей и сахара. (Это логично.)

Как следует понимать фразу текста диеты: «…съесть как можно больше овощей и сколько влезет пятипроцентных молочных продуктов…» Это значит, что ПОСЛЕ того как мы съели БОЛЬШОЕ количество овощей, мы вольны сесть кисломолочного сколько влезет. Но не наоборот! То есть овощей должно быть МНОГО, а кисломолочное – приятное и обязательное дополнение. (Я молодец!) Вообще же, стоит придерживаться правила: вес овощей, съеденных за день, должен МИНИМУМ на 20% превышать вес кисломолочных продуктов. С третьей недели в подсчетах, к весу кисломолочного, добавляем еще и вес мяса. То есть, или урезам кисломолочное на число эквивалентное весу мяса или едим больше овощей. (Жаль, что у нас на прилавках представлены сыры в основном с 45%-ной жирностью, иногда бывает трудно сделать выбор в сторону низкокалорийного.)

При всем при этом нужно следить, чтобы суточная калорийность была не ниже чем 1000—1200 калорий. В

противном случае вы рискуете замедлить обмен веществ. Это значит, что после диеты, сброшенные килограммы вернуться обратно. Кроме того, для женского организма очень важно набирать в день от 22 г жира. Иначе можно заработать аменорею.

Про 300 г мяса. Вес продукта в СЫРОМ виде НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ этой цифры. 300 г – это максимум. Можно и меньше. Если вы хотите отвыкнуть от сладкого, не стоит увлекаться сахарозаменителями. Сюда относиться и жвачка и, тем более, всяческие леденцы «без сахара» типа Орбит. Почему? Употребляя сахарозаменитель, рецепторы языка посылают в мозг сигнал о сладком, в ответ на это мозг посылает сигнал поджелудочной железе на выработку инсулина, что бы утилизировать глюкозу, а глюкозы нет, тогда поджелудочная еще больше выделяет инсулина, так и начинается инсулиновое буйство и жуткая тяга к сладкому.

Часто пишут, что Протасов нечувствителен к эпизодическим нарушениям. Если вы съели половинку крошечной печенюшки, без особого желания причем, для фигуры вреда может и не будет. НО! Как показывает опыт, на следующий день вам ни с того ни сего захочется СОЖРАТЬ огромный кусок торта, не меньше! (А со мной такое бывало частенько, это действительно так! По крайне мере, для меня.) Так сработала вчерашняя печенюшка. Стоит тысячу раз подумать перед тем, как проводить такие эксперименты.

К соевому соусу, нужно откоситься аккуратно. Так как соя содержит фитоэстроген, который способствует набору веса при определенном гормональном раскладе. Конечно, может быть, в вашем случае соевые продукты и не окажут такого действия.

Итог: **отдавайте предпочтение некрахмалистым овощам. Кисломолочные продукты должны быть «пустыми» – без наполнителей, сахара и крахмала. Овощей должно быть минимум на 20% больше молочного. В день необходимо набрать хотя бы 1000 ккал и 22 г жира. Кусок мяса не должен превышать 300 грамм в сыром виде. Чем меньше вы нарушаете, тем проще соблюдать диету. При выборе продуктов не забывайте об особенностях собственного организма.**

Диета Протасова далеко не лишена здравого смысла и основана на нескольких физиологических эффектах. В любой неплохой идее присутствуют сильные и слабые места.

Первые две недели диеты, предлагаемой Протасовым, насыщены пищевой клетчаткой, молочными белками, при ограничении животных жиров и расщепляемых (а значит и усвояемых) углеводов. Пищевая клетчатка, содержащаяся в

овощах, обеспечивает чувство сытости (за счет объема) и хорошую перистальтическую активность ЖКТ. Молочные продукты богаты полноценным белком и микроэлементами. Все продукты (за исключением яблок) обладают низким гликемическим индексом и не способствуют формированию инсулинорезистентности, что тоже очень хорошо. Разрешенные яблоки обеспечивают поступление необходимое количество пектинов и несколько сглаживают дефицит углеводов. Последующие три недели обеспечивают полное разнообразие аминокислот.

Однако необходимо отметить, что существуют некоторые ограничения и очень важные нюансы, которые не оговорены разработчиками этой диеты: 1. Во-первых, употребление большого количества овощей (даже в приготовленном виде) при отсутствии крахмалсодержащей пищи недопустимо лицам с заболеваниями верхних отделов ЖКТ (хронические гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дуодениты, эзофагиты), т. к. крахмал обладает обволакивающим действием и тем самым защищает слизистую оболочку ЖКТ от механического повреждающего действия пищи. У лиц с указанными заболеваниями диета Протасова может вызвать обострение.

2. Существуют большие сомнения в отношении целесообразности ежедневного употребления яиц, при этом человек потребляет в три раза больше яичного холестерина, чем разрешено кардиологами. В тоже время, это не катастрофическая доза, так как не поступает холестерин из других «привычных» пищевых источников – колбас, сосисок, пельменей и т. д. Наиболее целесообразным выходом из этой ситуации, по-видимому, можно считать уменьшение количества желтков при таком же объеме яичных белков (например, приготовление белковых омлетов или натирать белок в салаты, что не противоречит принципам диеты). Мы рекомендуем потреблять не более 2-х яичных желтков в неделю.

3. Необходимо внимательно следить не только за жирностью сыров, но и за их соленостью. Очень часто нежирные сыры намеренно делают более солеными, чтобы скрыть вкусовые дефекты, возникающие вследствие обезжиривания. Чрезмерное потребление соли может спровоцировать проблемы с артериальным давлением, и даже гипертонические кризы. Кроме того, в условиях потребления жидкости в объеме более двух литров поваренная соль вызывает задержку воды в организме, что

не желательно больным с сердечной недостаточностью, заболеваниями почек, варикозной болезнью сосудов нижних конечностей. В связи с этим, необходимо выбирать несоленые обезжиренные сорта сыра.

4. Теперь относительно яблок. Нам представляется, что три яблока в день должны быть не столько разрешены к употреблению, сколько рекомендованы к обязательному приему во время всего курса диеты. Это очень важно, т. к. позволяет существенно сгладить дефицит углеводов и пектинов. В тоже время, необходимо помнить, что яблоки (особенно очень спелые) обладают не самым низким гликемическим индексом (т. е. способностью быстро и значительно повышать сахар крови). В связи с этим, мы рекомендуем их употреблять не в качестве перекуса, а исключительно вместе с основным приемом пищи и лучше в активную часть суток.

5. Наконец, самое главное! Диета Протасова по своей сути является ограничительной. Это не система питания! Находиться на таком питании всю жизнь не возможно, да и нельзя (прежде всего из-за ограничения углеводов). Достичь идеального веса за 5 недель даже на такой диете нереально (если мы говорим об ожирении, а не о небольшом избытке массы тела). Человек при выходе из диеты остается с теми же проблемами о том, как же ему питаться дальше? Вернувшись назад к диете Протасова, можно добиться обратного эффекта, когда снизится активная клеточная масса и, соответственно, снизятся энерготраты организма. Начав питаться как раньше, опять начнет расти жир.

Та-а-ак. По поводу последнего пункта мне есть что сказать. Диета (по сравнению с другими) не является ограничительной. Я могу есть разрешенных продуктов столько, сколько хочу. Просто у меня нет потребности в переедании, как раньше, объем желудка уменьшился, изменились пищевые привычки. Да, я не употребляю трансгенные жиры, быстрые углеводы, но ведь это полезное ограничение! Нашему организму это не нужно, а значит, после выхода из диеты я приложу все усилия, чтобы не употреблять вредную пищу. Протасов – это щадящая организм диета с правильным отношением к питательному процессу с переходом к правильному образу жизни!

О как завернула. Ну а по поводу веса, у всех разные организмы, а значит, и обмен веществ, и способность к потере-набору веса. Все возможно, надо только пробовать и не сдаваться! Ура!

Неделя пятая

День первый (четверг)

«Вес – 69,8 кг, но какой ценой!

Завтрак
Овсяная каша на воде.
Черный чай.

Второй завтрак
Одно яблоко.

Обед
Куриный бульон.
Отварная курица.
Черный чай.

Полдник
Два абрикоса.

Ужин
Одно яйцо вкрутую.
Цветная капуста на пару.

Впервые за время диеты я изменила себе – не писала отчеты, причем пропустила не один день, а целых четыре. Однако на то была веская причина. Но обо всем по порядку. В воскресенье мы с Ним, как и планировали, побывали в автосалоне. Я из кожи вон лезла, чтобы не выглядеть полным профаном, для чего с умным видом слушала разговоры Моего мужчины с менеджером и кивала, как попка-дурак. Правда, мои усилия не пропали даром – в какой-то момент я даже стала что-то понимать (по крайней мере, мне так показалось). В общем, Он договорился о покупке на следующей неделе. Потом мы немного погуляли на Поклонной горе, и тут я почувствовала, что мне нездоровится и попросила Его отвезти меня домой. Аппетит куда-то пропал (хотя утром все было нормально), к вечеру немного поднялась температура, а на следующий день все стало совсем плохо – тошнота, рвота, понос и 39,7 на градуснике – в общем, полный набор. Вызвала врача, та поставила диагноз – кишечный грипп. Хм… Естественно, ни о какой еде не могло быть и речи, даже сама мысль вызывала

очередной приступ рвоты. Помню, Светик рассказывала, что в начале беременности ее мучил страшный токсикоз (без температуры, разумеется), и в тот день я поняла, как же ей было кошмарно тяжело. Бедняга! В общем, в понедельник и вторник провалялась с температурой, вчера наконец стало немного легче, но писать все равно не могла – осталась ужасная слабость. Наконец-то осилила овсяную кашу, а на обед даже съела кусочек вареной курицы, еще активно пила воду и черный чай. Сегодня вроде бы стало еще полегче, но на работу все равно не пошла. Завтра тоже побуду дома. Знаю, что дел много, но у меня законный больничный до понедельника, так что буду отдыхать и силы восстанавливать – а там, как говорится, «снова в бой», со свежими силами. Главное, до Турции прийти в себя. Честно говоря, у меня такое не в первый раз перед отпуском. Помню, после первого курса мы с девчонками собирались в Крым, и за неделю до отправления я сильно отравилась – думала уже, что поездку придется отменить, но все, слава Богу, обошлось. Прямо какая-то закономерность. Правда, тогда отпуск прошел суперски – хорошо бы и сейчас все было бы так же.

Но пока я еще дома и надо возвращаться к диете. Сегодня как раз начинается последняя неделя выхода. На весах меньше 70 кг – неплохо, конечно, но такое снижение веса – явление временное, это все потеря жидкости, и не более. Думаю, уже завтра все вернется на круги своя».

День второй (пятница)

«Вес – 70,8 кг. Ну вот, как я и говорила, все возвращается на круги своя. Ну и слава богу! Похудение такой ценой нам не нужно!

Завтрак
Пшеничная каша на воде.
Черный кофе.

Второй завтрак
Два абрикоса, две сливы.

Обед
Куриный суп (с луком, морковью и кабачком).
Отварная курица.
Черный чай.

Полдник

Два творожных печенья.
200 г вишни.

Ужин
Одно яйцо вкрутую.
Цветная капуста на пару.

На ночь
Стакан биокефира (2,5%).

Сегодня мне намного лучше. По ощущениям – как будто и не болела вовсе. Что ж, отлично! Значит, завтра пойду в бассейн, ура!

Открыла для себя новый вид кофе – молотый «прямо в чашку». Впервые попробовала его у Него на даче – его мама угостила. Сначала он показался немного странным, а потом очень даже понравился. Раньше все время пила растворимый, а когда было время – молола вручную (специально попросила девчонок подарить мне на день рождения ручную кофемолку в стиле «ретро»). А вообще, моя мечта – это кофемашина. Как же хочется каждый день по несколько раз наслаждаться чудесным вкусом и ароматом свежесваренного кофе, ммм! Это же такое блаженство! Конечно, можно купить кофеварку, она занимает меньше места, да и стоит недорого, но это все-таки не то. Желания должны исполняться полностью, а не наполовину.

Утром сходила в поликлинику – выписалась. После этого целый день просидела дома – скучала. Вот как бывает – мечтаешь-мечтаешь о выходном дне, а когда он неожиданно сваливается на голову, скучаешь и не знаешь, чем себя занять. Под вечер начала читать книгу Френсиса Скотта Фицджеральда «Ночь нежна» и сама не заметила, как увлеклась и погрузилась в атмосферу «джазовой» Америки начала XX века. Честно говоря, давно не брала в руки классику – исправляюсь».

День третий (суббота)

«Вес – 71,1 кг. Еще плюс 300 г. Организм спешит набрать то, что было так резко и несправедливо у него отнято.

После пробуждения
Черный кофе.

Завтрак
Ячневая каша на воде с корицей.

Черный кофе.

Обед

Салат из помидоров, огурцов и свежей зелени с оливковым маслом.

Отварная телятина.

Полдник

Два творожных печенья.

Один персик.

Ужин

Одно яйцо вкрутую.

Капуста брокколи на пару.

На ночь

Стакан биокефира (2,5%).

Думала, после длительного перерыва в бассейне будет тяжеловато, но ошибалась. Нелегко было преодолеть первые пять дорожек – я «вплывалась», привыкала, а потом все пошло как по маслу. Даже не заметила, как преодолела 48 бассейнов. Еще чуть-чуть, и я достигну цели! Ура! Попробовала плыть кролем – у меня получилось (по крайней мере, по ощущениям). Кстати, мне здорово помог роман «Ночь нежна», который я начала читать вчера. Там очень доступно описана техника кроля – главная героиня объясняет одному не очень далекому персонажу особенности данного стиля плавания. Да, только ради этого стоило достать эту книгу с полки! (Шучу, конечно.) Интересно, я успею дочитать ее за неделю? Если нет, возьму с собой. Представляю глаза Моего мужчины! Он, наверное, подумает, что я ненормальная – беру на отдых такую тяжесть. Хотя за то время, что мы встречаемся, он вполне мог привыкнуть к моим «странностям». Любовь к книгам и чтению сейчас, действительно, считается чем-тоиз ряда вон выходящим, и по-моему, это очень и очень печально. Хм… Так и тянет написать что-нибудь о книжной культуре и о необходимости государственной поддержки чтения, но, боюсь, тогда я не смогу остановиться, да и «место» не совсем подходящее».

День четвертый (воскресенье)

«Вес – 71,1 кг. Наверное, бассейн помог.

После пробуждения
Черный кофе без сахара.

Завтрак
Ячневая каша на воде с вишней.
Черный кофе без сахара.

Второй завтрак
Капучино на обезжиренном молоке.

Обед
Суп «Минестроне».
Зеленый чай.

Ужин
Салат с кальмарами, огурцами, яйцом и зеленью.

Перекус
Два абрикоса.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

С утра снова пошла в бассейн. Скоро снова придется делать перерыв – КД не за горами. Надеюсь, придут в срок, без задержек – очень не хочется, чтобы они «настигли» меня в отпуске – в конце концов, я столько времени не было на море – не хочу упустить ни дня!

Мой мужчина заехал за мной на новой машине и в первую очередь отвез меня в любимый «Старбакс» – чтобы я выпила любимого капучино. До чего же он иногда бывает трогателен! Чувствуется, что он действительно очень волновался. Внешне Он спокоен как танк, но его дрожащий голос по телефону, когда он узнавал о моем самочувствии (а звонил он, несмотря на свою занятость, каждый день по нескольку раз) да и взгляд, который я увидела сейчас, гораздо красноречивее всяких слов. После кофе мы немного побродили по торговому центру, зашли в магазин бытовой техники – Он хочет новый телефон с навигатором, а я заодно полюбовалась на кофемашины, помечтала… Потом зашли в Иль-Патио, Он поел обожаемую им «Маргариту», а я ограничилась итальянским овощным супчиком «Минестроне». Далее все по программе: покупка продуктов, Его квартира, ужин, совместный просмотр тв и сладкий-сладкий сон».

День пятый (понедельник)

«Вес – 71,1 кг. Значит похудела – это ведь Его нечестные весы.

Завтрак
Овсяная каша на воде с корицей.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Обезжиренный творог с абрикосами.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат с кальмарами, огурцами, яйцом и зеленью.
Черный чай с мятой.

Ужин
Омлет с овощами в мультиварке.

На ночь
Стакан ряженки (1%).

Естественно, за время моего вынужденного и внепланового отсутствия накопилась куча дел. Сегодня работала буквально не поднимая головы, ела прямо на рабочем месте, как говорится, «не отходя от кассы». Хорошо, что хотя бы отвлеклась от тревожных мыслей о предстоящей поездке. Вообще, чем ближе отпуск, тем больше я волнуюсь – вдруг что-то будет не так? Ведь нам нужно добраться до аэропорта, сесть на самолет, взлететь, приземлиться, сесть на автобус, доехать до отеля и заселиться в номер, и везде нас могут поджидать неожиданности, в том числе крайне неприятные. Стараюсь успокоиться, но это нелегко. Вот так странно я устроена. Ведь, если подумать, зачем волноваться заранее? Переживать нужно тогда, когда что-то уже случилось, де-факто. Я же постоянно себя накручиваю, как правило, совершенно напрасно. Все, следующие четыре дня буду напевать «Релакс, тэйк ит изи» и «Хорошо» Верки Сердючки – надеюсь, поможет!

Вечерком, чтобы занять себя, решила приготовить омлет в мультиварке. На дно чудо-кастрюльки, слегка смазанное маслом, выложила мелко нарезанные цукини, красный болгарский перец, лук и помидоры, залила овощи смесью яиц и молока (посолила, поперчила) и включила режим «Выпечка» на 40 минут. Омлет получился очень пышный и сытный, и при этом легкий – ведь молоко я использовала обезжиренное. Беру этот вариант ужина на заметку».

День шестой (вторник)

«Вес – 70,8 кг. Точно, похудела! Здорово! Перед отпуском надо избавляться даже от нелишних граммов!

Завтрак
Кукурузная каша на воде с сыром «Амбер».
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Зерненый творог «Валио» с малиной.
Кофе эспрессо.

Обед
Салат «Зеленый» (огурцы, зеленый болгарский перец, зеленый лук, укроп), заправленный оливковым маслом.
Курица, запеченная в рукаве (грудка).
Черный чай.

Полдник
Три абрикоса.
Одна баночка натурального йогурта.

Ужин
Омлет с овощами в мультиварке.

На ночь
Стакан кефира (1%).

Целый день повторяю про себя как мантру «Тэйк ит изи», но мандраж все равно присутствует – «И никуда мне не деться от этого…».

Конец диеты – начало отпуска. Не может ли такая последовательность погубить мои старания? Я долго думала и наконец поняла, что не сможет. Да, конечно, соблазнов будет много, все-таки «олл инклюзив» есть «олл инклюзив», но 20 килограммов, от которых я планомерно избавлялась на протяжении почти трех месяцев, не могут вернуться за неделю. Да, теоретически я могу потерять контроль и наброситься на еду – но сейчас я от этого как-никогда далека – уж слишком люблю девушку, которую каждый день вижу в зеркале! И потом я же «человек разумный», и разум дан мне в том числе и для того, чтобы контролировать свои желания и пищевое поведение. Постараюсь обходиться легкими супчиками, салатиками,

фруктами, а еще побольше гулять и плавать. И потом, я же не есть туда еду, правда?»

День седьмой (среда)

«Вес – 70,5 кг. И чувствую себя отлично!

Завтрак
Ячневая каша на воде с корицей.
Кофе эспрессо.

Второй завтрак
Два нектарина.

Обед
Салат из огурцов, помидоров и зелени с кедровыми орешками.
Курица, запеченная в рукаве.

Полдник
Обезжиренный творожок с малиной.
Кофе эспрессо.

Ужин
Цветная капуста на пару.
Черный чай с мятой.

На ночь
Стакан кефира (1%).

Сегодня последний день выхода. Ого! Такой длинный путь наконец-то пройден! Я это сделала! Хотя об окончательных результатах буду судить после Турции – думаю, поездка станет как раз той самой «лакмусовой бумажкой», которая покажет, что к чему. Все-таки отпуск – это коварная штука. Хотя, наверное, это я «дую на воду» – все будет хорошо!

Вообще, этот «последний день» – в принципе просто формальность, ведь тот режим питания, которого я придерживаюсь сейчас, трудно назвать диетой. По-моему, это то самое пресловутое правильное питание, к которому призывают нас все врачи-диетологи. Собираюсь следовать ему и дальше, тем более, что впечатления только положительные и самочувствие самое замечательное. Минус двадцать килограммов! Здорово! По примеру многих моих «товарищей по счастью» хочу

сфотографироваться и сравнить снимки «до» и «после», чтобы результат был налицо.

Как же я жду отпуска! Какое же это блаженство – лежать на берегу моря и не ни о чем думать! Море, как же я по тебе соскучилась! Кажется, что оставшиеся до вылета дни будут длиться вечно».

Мои скромные результаты

«Уф, приземлились сегодня в полшестого утра, хотя должны были прилететь вчера вечером. Просто, как водится, самолет задержали на 6 часов по техническим причинам. Бедный Сашка – всю ночь продежурил в машине возле аэропорта, но таки дождался! Повезло Ему с братом!

Отдохнули мы здорово, впечатлений масса. Бодрум – это, действительно, сказка! Ни капельки не пожалела о том, что выбрала именно этот курорт. Живописная природа, мягкий климат и знаменитый турецкий сервис – что еще нужно для того чтобы почувствовать себя на седьмом небе? На экскурсии не ездили, один разбрали морскую прогулку на яхте – это что-то! Еще порадовал массаж – делала в первый раз и осталась очень довольна. Не знаю, сколько вешу, но по ощущениям не прибавила, а если прибавила, то совсем чуть-чуть. Конечно, я не отказывала себе во вкусных коктейлях и сладостях, но во всем знала меру. Просто не могла не попробовать настоящего турецкого рахат-лукума! Зато по вечерам всегда пила настоящий турецкий айран – он ни в какое сравнение не идет с нашим так называемым «айраном». В общем, завтра взвешусь и все узнаю».

Итак, сразу после Турции я прибавила около килограмма – весила 71,4 кг, но в течение следующей недели он ушел сам собой, без каких-либо усилий с моей стороны. Сейчас вешу 70 кг (плюс-минус полкило), и чувствую себя очень комфортно. Питаюсь примерно так же, как в последнюю неделю выхода, ну иногда делаю некоторые отступления – варю каши на половинном молоке или ем немного сладкого – пару ложек меда, несколько кусочков пастилы, или, скажем, творожную запеканку, которую просто обожаю, – и на моей фигуре это никак не отражается.

В планах у меня дальнейшая работа над собой. В ближайшее время пойду в тренажерный зал, буду качаться один-два раза в неделю. Очень хочется иметь красивую фигуру. Помните выражение Кима, «Тощая корова – еще не газель». Так вот теперь я мечтаю стать газелью. Сбрасывать вес не планирую, буду поддерживать имеющийся, он меня вполне устраивает.

Не хочу и не буду петь себе дифирамбы. В конце концов, я сделала то, что должна была сделать, и не более. Ничего сверхъестественного я не сотворила, просто стала сама собой, такой, какой должна быть. Единственное, за что я себе по-настоящему благодарна – так это за то, что выбрала правильную

дорогу. Оказалось, что Протасов – это мое. Протасовка помогла мне сделать первый шаг на пути к настоящей Ярославе – красивой, стройной и уверенной в себе девушке. Не буду призывать вас следовать моему примеру, писать: «Делайте как я, и у вас все получится!» Решение каждый принимает сам. Я просто желаю вам сделать правильный выбор.

Также я не призываю никого истязать тело диетами так, как делала это с собой я. После голодных пыток организм набирает еще больше веса – про запас. А настроение, сила воли и уверенность в себе испаряются вместе со стройностью. Диета Кима Протасова – это даже не диета, это ступенька, основа правильного питания. Лучше потреблять здоровую пищу, тратить больше калорий, жить активной жизнью. Тогда физическое и ментальное здоровье будут в порядке, а отражение в зеркале будут дарить вам радость каждый новый день!

P.S. Если вы прочли данную книгу целиком, это может означать только оно – вы очень терпеливый человек, а именно терпение, на мой взгляд, – залог успеха в нелегком деле похудения. Знаю, что некоторые записи могут показаться нудными и пустыми. Но у меня есть оправдание – я не профессиональный автор, писала, как могла, да и не думала, что мои записи будут опубликованы. Успеха вам!

notes

1

Диета Кима Протасова: [электронный ресурс]. Режим доступа: http://dietaprotasova.ru/publ/7-1-0-117.